Cuisine Actuelle

HORS-SERIE

MAI
JUIN 2011
3,50 €

105 recettes

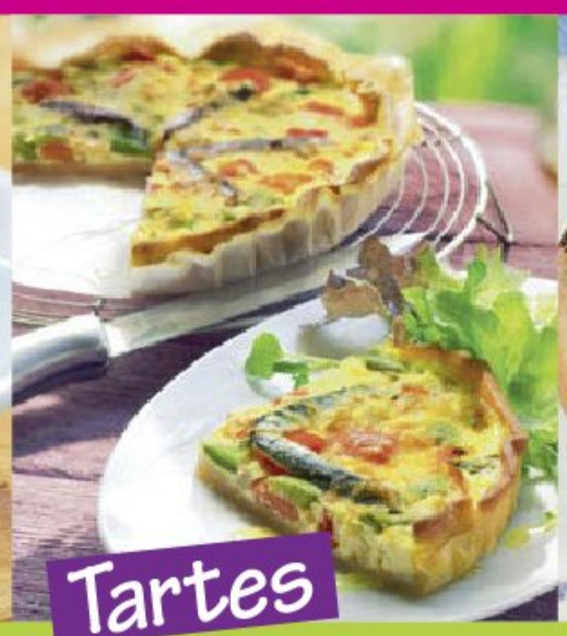
www.cuisineactuelle.fr

Clafoutis aux tomates et à la roquette

Tartes & Co

Renouvelez vos classiques

Clafoutis



Tartes

Pizzas

+ Des salades pour les accompagner

GROUPE PRISMA PRESSE
M 03077 - 92 H - F: 3,50 € - RD

MAI-JUIN 2011 - BEL : 3,70 € - CH : 7,50 FS - CAN : 6,95 SC - D : 6 € - ESP : 4,80 € - GR : 4,80 € - LUX : 3,70 € - ITA : 4,80 € - PORT. CONT. : 4,80 €
DOM : Avion : 5 € ; Bateau : 3,80 € - Maroc : 40 DH - Tunisie : 4 200 TDU - Zone CFA Avion : 3 500 CFA ; Bateau : 2 400 CFA - Zone CFP Avion : 1 100 CFP ; Bateau : 520 CFP.

Giuseppe : producteur bio pur jus depuis 25 ans...

Giuseppe,
producteur en Sicile de citrons bio pour Jardin BiO'

Giuseppe perpétue la tradition du citron de Sicile.

Pour élaborer son jus de citron bio, Jardin BiO' a choisi :

- une région renommée pour ses agrumes, la province de Messine en Sicile, au climat ensoleillé et clément,
- une variété, le « femminello », offrant la plus belle qualité de citrons, et
- un producteur qui cultive exclusivement en bio depuis 25 ans, Giuseppe, issu d'une grande lignée d'agrumiculteurs.

D'un goût et d'un parfum toniques, le pur jus de citron origine Sicile de Jardin BiO' est particulièrement généreux : **une bouteille de 25 cl équivaut à 12 citrons pressés**. Facile à utiliser, il devient rapidement indispensable dans votre cuisine et rehausse agréablement vos plats. **100% pur jus, sans rajout d'eau, de conservateurs, d'arômes artificiels ou d'acide citrique et naturellement riche en vitamine C**, il a un goût unique : celui de la Nature.

Jardin BiO' est une marque du Groupe Léa Nature.
Spécialiste de l'épicerie bio depuis 1995, Jardin BiO' propose une gamme de 400 produits, tous certifiés AB et disponibles en grandes surfaces.

Jardin BiO' est membre du Club 1% Pour la Planète :
elle reverse chaque année 1% de son chiffre d'affaires à des associations environnementales. En 2010, 90 projets ont reçu 390 000 €, afin de soutenir notamment l'agriculture bio en France.

Découvrez toute la gamme sur www.jardinbio.fr

Conception graphique : tout le plaisir est pour moi / Conception-rédaction : www.sos-redac.com / photo : Vittorio Milone

Cuisine Actuelle

Mai-Juin 2011 **HORS-SÉRIE**

On en est sûres !

Vous allez forcément trouver votre bonheur dans nos propositions de toutes les couleurs, de toutes les formes, à tous les parfums, à toutes pâtes… Bref, il y en a pour tous les goûts. Avec la salade originale, salée ou sucrée elle aussi, pour la touche de fraîcheur, la sélection de vins ou de p'tites mousses – là aussi, chacun son goût – vous voilà prêtes pour assurer vos repas de printemps.

Anne Gillet, rédactrice en chef

105 recettes

Tartes & Co

NOS RECETTES

SALÉ

Pizzas ..... p. 15
Mini pizzas ..... p. 20
Clafoutis malins ..... p. 28
Mini clafoutis ..... p. 32
Tourtes et tatins ..... p. 34
Tartes et quiches ..... p. 42
La pâte brisée ..... p. 51
Mini tartes fantaisie ..... p. 52
Petites salades ..... p. 56

SUCRÉ

Pizzas surprise ..... p. 67
Clafoutis tutti frutti ..... p. 70
Tartes et quiches ..... p. 74
Mini tartes girly ..... p. 82
Salades de fruits ..... p. 84
La pâte sablée ..... p. 88

CÔTÉ PRATIQUE

Conseils

Nos experts "pizza" : l'art et la manière ..... p. 22
La pâte à tarte en questions ..... p. 54

Sélection

Petites mousses et pizzas ..... p. 24
Shopping pour déjeuner sur l'herbe ..... p. 26
Moules et ustensiles à jolis effets ..... p. 40
Salades à toutes les sauces ..... p. 60
Petits crus sans façon ..... p. 62
Shopping pour un service très chic ..... p. 64
Les robots pâtissiers ..... p. 89
Trop faciles, ces douceurs ! ..... p. 90
Atouts saveurs ..... p. 92

L'atelier de cuisine

Des astuces, conseils et idées de pro ..... p. 95
Index des recettes ..... *p. 98*

+ MAGAZINE

QUOI DE NEUF ?

- Le plein d'idées originales **p. 4**

ENQUÊTE

- Les chefs étoilés de nos campagnes **p. 8**
- L'huile d'olive extra-vierge, pas si extra ? **p. 12**

PEFC PEFC/10-31-1410 PROMOUVOIR LA GESTION DURABLE DE LA FORÊT

Abonnez-vous vite
Appelez le 0826 963 964 (0,15 €/min)
ou reportez-vous page 91

Carte abonnement Prisma Presse jetée sur exemplaires kiosques.

C'est le printemps !

Ces oiseaux ne chantent pas mais le cœur y est, et il sera bien difficile de les voir fondre… Les bougies prennent des couleurs et mettent une touche de gaieté et de lumière sur les tables à la sortie de l'hiver.

8,50 € ou 12,50 €, deux tailles H 9,5 cm ou 12 cm, Bougies la Française.

FEU DE CAMP

Un astucieux barbecue géant et roulant qui assure deux fonctions. Non seulement il grille et rôtit mais il se transforme également en un large brasero. Idéal pour prolonger la soirée dehors quand tombe la fraîcheur.

199 € ou 299 € en 61 x 46 cm ou 90 x 53 cm, 4 crémaillères, Le Feu Roulant.

IMPROVISATION SAVOUREUSE

Rien de tel pour ensoleiller une salade qu'une touche de tomates confites aux herbes, de piments à l'huile ou d'olives, surtout lorsqu'elles sont dénoyautées et farcies à la manière provençale.

À partir de 1,70 € les 100 g, Croc' frais, en GMS.

QUOI DE

Faites le plein d'idées originales pour vous

Efficacité renforcée

Surprise ! Couper l'extrémité d'un fouet le rend encore plus efficace. Une découverte scandinave qui va faire révolution dans les cuisines.

20 €, bambou et plastique, 4 couleurs, Whisk, Normann Copenhagen.

RANGEMENT SOIGNEUX

Pour ranger des assiettes anciennes ou toute vaisselle fragile, susceptible d'être abîmée par les frottements de l'empilement, Mobalpa a imaginé le Dresselier, un système de rangement vertical qui évite les heurts.

Prix sur demande.

Nouveau look

Série limitée et design signé Agatha Ruiz de la Prada, la mini cafetière Piccolo Dolce Gusto de Nescafé fait battre les cœurs. Ne pas se fier aux apparences, c'est une vraie pro qui monte jusqu'à 15 bars de pression afin de préparer des espressos intenses. Elle sait aussi travailler le lait et le chocolat.

99,50 €, contenance 0,6 l, 28 x 22 cm, en GMS.

NEUF ?

simplifier la vie de tous les jours.

BON MARIAGE

Mieux qu'une sauce prête à l'emploi, la nouvelle recette d'Isigny marie crème fraîche épaisse et baies roses. Un délice avec le poisson. Aussi en version tomates et herbes de Provence.

3,50 €, 50 cl, en GMS.

Jolie petite !

Taille mini : 0,8 l. Look rétro. Sans fil. Peu encombrante grâce à sa poignée "chapeau". Cette bouilloire solo ressemble, comme une – toute petite – sœur, au premier modèle de la marque, créé en 1952.

33,90 €, H 22,5 cm x Ø 21 cm, Russell Hobbs.

Grignoter, c'est bien

Envie d'une friandise ? Stop ! Pas de sucrerie murmure notre bon génie. Mais inutile de l'écouter. Ces Mix, à base de fruits séchés ou secs, délicatement enrobés de chocolat noir ou au lait, issus de l'agriculture biologique, sont des péchés autorisés. La preuve, le nombre de calories est indiqué sur chaque sachet.

1,20 €, 28 g, Regent's park, en GMS.

À LA SOURCE

Productrice dans le Sud-Ouest, Babeth a appris de ses aïeules des secrets de terrines qu'elle nous livre sous forme de conserves, vendues sur Internet ou à sa ferme, l'été.

13 €/3 x 90 g, 5 saveurs Bio, La Cuisine de Babeth, aussi en GMS.

BEAU LINGE

L'exposition "Le blanc dans le costume provençal", ne se limite pas aux atours. Y sont présentés les trésors des armoires : nappes, torchons monogrammés, mousselines brodées blanc sur blanc, gazes et linons aériens et une collection de boutis de la fin du XVII^e^ au XIX^e^ s.

Musée provençal du costume et du bijou, Grasse. Ouvert tous les jours de 9 h à 18 h, accès gratuit, jusqu'au 31 décembre.

■ Voir carnet d'adresses en fin de numéro

QUOI DE NEUF ?

Palette originale

Place à la bonne humeur ! Ces couverts mettent de la couleur et surtout de la gaieté sur la table avec leur forme très drôle.

De 5,50 à 6,60 €, coffret 6 pièces aux couleurs mélangées, collection Zig Zag, Albert de Thiers.

MINCE ALORS

Qu'on se le dise, ce livre ne traite pas d'un énième régime mais donne un programme bon et naturel pour mincir durablement et se nourrir sainement en réapprenant les fondamentaux de la nutrition.

15 €, Lylian Le Goff et Laurence Salomon, éd. Marabout.

On l'aime

Beaucoup, passionnément, à la folie ! Pour fêter les mamans, le pâtissier Dalloyau a imaginé un gâteau tendre et gourmand à effeuiller comme les marguerites, où fruits rouges et vanille se mêlent au macaron.

54 €, 6 personnes. Sur commande.

IDÉE À VOLER

Il n'est vraiment pas indispensable de dévaliser une boutique SIA pour réaliser ce décor. Il suffit de plonger dans ses placards et de compléter, sans se ruiner. L'idée à retenir est le mélange de rose vif et d'orange à laquelle on ne pense pas spontanément.

Illusion parfaite

La toile cirée ? Plus personne n'en voulait. Et pourtant la revoilà, mais travaillée avec tant de finesse et des résines particulières qu'elle ressemble à s'y méprendre à du lin froissé. Tout y est, le toucher, le tombé mais le nettoyage, quant à lui, se fait d'un simple coup d'éponge !

60 €/m, largeur 130 cm, Adèle Show.

C'est malin !

Plus de mauvaise surprise en découvrant une lame émoussée au moment de trancher un rôti ou un gigot. Cette planche à découper est équipée d'un aiguiseur en céramique intégré rétractable.

90 €, planche bambou Slice & Sharp, Tools By Aubecq.

Opération mains propres

Très commodes à la maison comme en pique-nique, ces drôles de pastilles, constituées de tissu ultra-compressé, reprennent forme dès qu'on les mouille. Elles permettent ainsi de se "laver" les mains n'importe où.

26,90 €, 100 lingettes, Napkin One.

tellement

Grain de folie

Graines de pavot, de tournesol, pignons, dans le foie gras… L'idée peut paraître saugrenue, c'est un délice. Leur petit goût caramélisé sied parfaitement au foie de canard des Landes.

30 €, 200 g, Comtesse du Barry.

PRÊT À BOIRE

Après le mojito, Bacardi propose une piña colada à base de deux rhums blancs, d'ananas et de noix de coco. On peut la personnaliser ou bien la déguster telle quelle, dans les verres créés pour l'occasion.

11,90 €, 75 cl, en GMS. 20 €, le coffret 2 verres et bouteille de rhum Supérior, au Bacardi Mojito Lab.

Panoplie design

Conçus par le designer français Aurélien Barbry, ces accessoires du parfait sommelier iront droit au cœur d'un papa amateur de vin. D'autant que les formes plutôt traditionnelles s'accompagnent d'un matériau noble : le liège.

20 € l'un, Wine & Bar.

UN POUR DEUX

Un seul bloc moteur et deux fonctions : grand blender (1,5 l) pour les soupes et les smoothies, et hachoir pour les fines herbes, la viande ou les légumes. On y gagne vraiment côté rangement.

69,99 €, Blender la moulinette, 1 000 W, Moulinex.

Réalisation : Christine Masson

■ Voir carnet d'adresses en fin de numéro

ENQUÊTE

Les étoilés

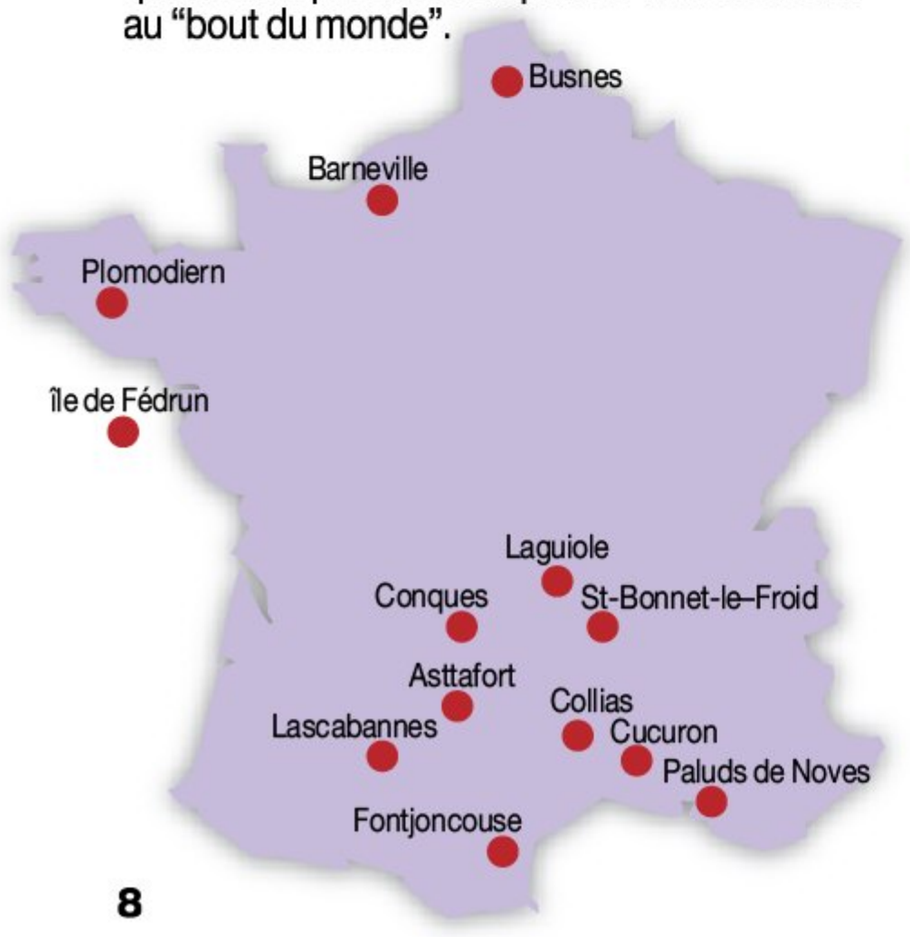
Les grandes tables de la capitale attirent à elles tous les feux de la renommée, occultant souvent des chefs restés fidèles à leur terroir. Sélection de nos préférés.

Du talent, ils en ont autant que leurs confrères parisiens. Ils défendent l'excellence française, dans des lieux reculés, avec des produits de leur région. Mais avec plus de discrétion et à des tarifs très sensiblement inférieurs à ceux pratiqués dans la capitale. Les trois plus célèbres chefs*** à avoir fait le choix de l'isolement sont **Michel Bras, Régis Marcon** et **Gilles Goujon.**
D'autres cuisiniers suivent leur exemple, manifestant le même attachement à leur terroir et déployant des trésors d'imagination pour "tenir" quand les clients se font rares, généralement en hiver. Avec l'espoir de voir leur talent suffisamment reconnu pour attirer une clientèle qui déborde les frontières de leur région. Des difficultés auxquelles a été sensible Alain Ducasse. Piqué au vif, en 2003, par l'article d'un journaliste du New York Times annonçant – déjà ! – la mort de la cuisine française, notre super étoilé à lancé la même année l'opération Fou de France/Food France. But du jeu, faire sortir de l'ombre, et de leur campagne, de jeunes talents qu'il invitait à venir présenter leur menu au prestigieux Plaza Athénée. Quarante-trois ont ainsi été placés sous les feux des projecteurs. La plupart aujourd'hui ont vu leurs mérites reconnus et ont accédé à une notoriété qui a rendu pérenne leur pari de vivre heureux au "bout du monde".

★★★ Michel Bras (12)

Installé au cœur de l'Aveyron, sur le plateau de l'Aubrac, Michel Bras, né à Gabriac, petit village aveyronnais, a tout appris de sa mère qui lui a légué son restaurant de Laguiole et sa célébrissime recette d'aligot. En 1992, il fait bâtir un hôtel-restaurant à l'architecture en harmonie avec sa cuisine épurée. Son fils Sébastien a aussi entendu l'appel de la nature et partage ses fourneaux.

Au som



Fabrice Biasolo (47)
Une auberge en Gascogne, Asttafort

En 2010-2011, ce cuisinier qui puise son inspiration dans le patrimoine gourmand de son terroir chamboule le paysage gourmand de sa région en multipliant les surprises. Dernière en date, la réouverture de son restaurant gastronomique "Une auberge en Gascogne" à une nouvelle adresse, dans le même village. Son excellente table secondaire "Cochon, Canard et Cie"poursuit son chemin. Il vient de créer une boutique "L'ultime goût" proposant des grands produits d'ici et d'ailleurs, issus de l'agriculture bio ou artisanale, que l'on peut emporter ou déguster sur place. Et malgré tout, il trouve le temps de préparer son étonnant petit déjeuner gascon, ici servi en entrée : infusion de jambon, ail, céleri, pain, broyés et séchés, mouillée de bouillon de canard. Tartines de copeaux de foie gras, vinaigre balsamique, sel et poivre. Chutney en guise de confiture, jus de carottes-agrumes et une coquille d'œuf remplie de chantilly de maïs grillé.

Éric Sapet (84)
La petite maison, Cucuron

★ Las de jouer les seconds rôles pendant onze ans dans les plus prestigieuses maisons

de nos campagnes

met de leur art

★★★ Gilles Goujon (11)

Ayant vécu de Marrakech à Metz au gré des affectations de son père pilote de chasse, Gilles Goujon a dû s'inventer des racines. Sa formation achevée auprès des grands chefs du Sud, il se pose à Fontjoncouse, village à 50 km de Perpignan, dans une vallée des Corbières, adapté à son répertoire de plats de saison et son choix de se fournir dans les alentours.

★★★ Régis Marcon (43)

Régis Marcon n'a jamais quitté son village de Saint-Bonnet-le-Froid, en Haute-Loire, hormis pour suivre les cours de l'école hôtelière de Grenoble. Il revient vite dans l'auberge familiale – où il a bénéficié de la transmission des savoirs maternels – et y développe une gastronomie prisée des amateurs de gibier et de champignons dont il est le maître incontesté. Son fils Jacques est prêt à prendre le relais avec brio.

de l'Hexagone, ce chef jovial s'est installé définitivement, en 2007, à l'ombre des platanes d'un village du Lubéron où il concocte des plats provençaux modernisés, inspirés du marché, riches en saveurs et en couleur locale : filet de canette rôtie en cocotte en feuille de figuier, fougasse à l'anis avec marmelade d'abricot. Pour parfaire son implantation dans sa région d'adoption, il dispense chaque samedi matin des cours de cuisine (65 €) – qui ont donné matière à un livre – parachevés par un déjeuner empreint de bonne humeur. Menus à partir de 40 €.

Éric Sapet
le généreux

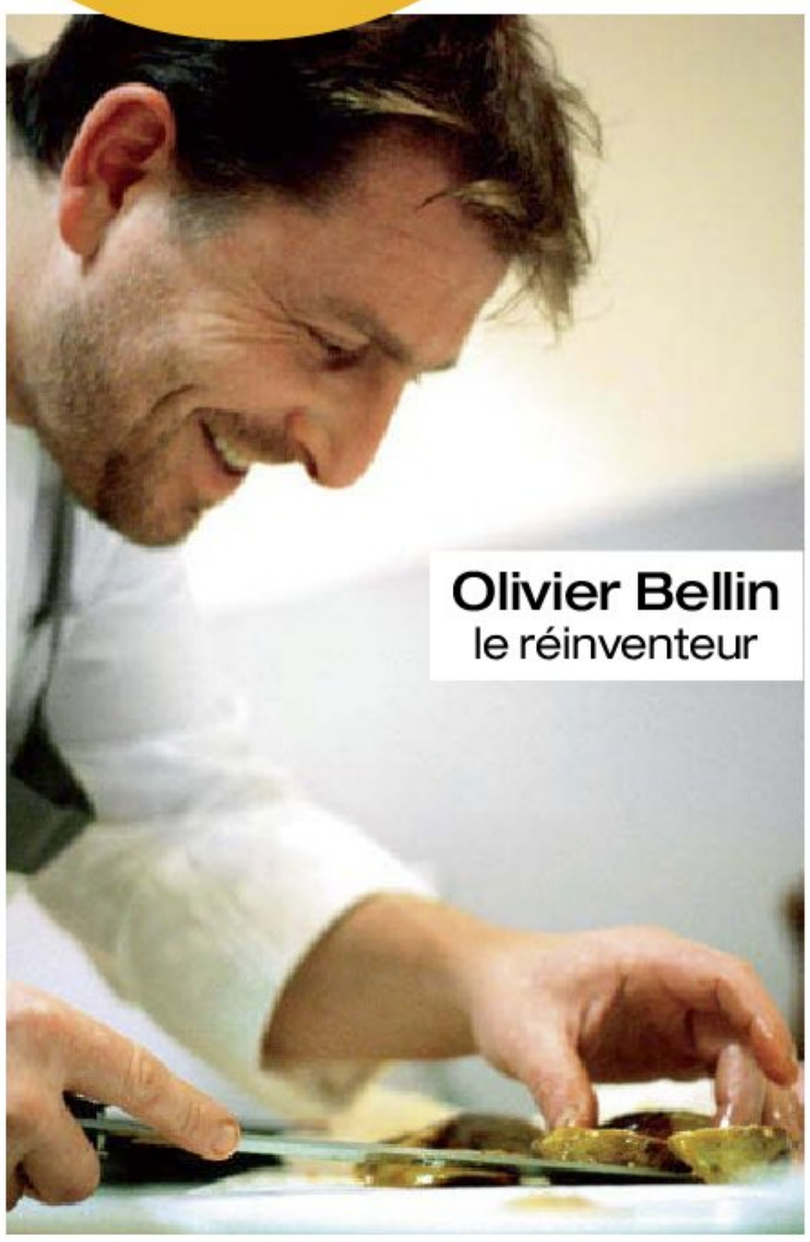
Jérôme Nutile (30)
Hostellerie Le Castellas, Collias

★★ Ce havre de paix et de gourmandise, tout proche d'Uzès, accueille régulièrement des artistes, peintres et sculpteurs, renouant ainsi avec sa première vocation "d'atelier". Pour leur part, Régis Perrier et son fils David, docteurs es jardinage et paysagistes connus sous le nom de leur société La Vie en vert, se sont mis au service du chef en créant un potager, véritable carré de saveurs qui réunit, sur ses plus de 800 m², une remarquable collection d'herbes aromatiques et condimentaires (bourrache, hysope, camomille, capucine,

absinthe, origan, herbe à curry, thym citron...) et des légumes (rhubarbe, sept variétés de tomates, quatre de fraises, sans compter les courgettes, aubergines, poivrons, céleri, etc.). Du coup, on ne résiste pas à la printanière de légumes cuits-crus sautés à l'huile d'olive, œuf sans œuf à la crème de foie gras imprimé aux truffes. Menus à partir de 60 €.

Olivier Bellin (29)
L'Auberge des Glazicks, Plomodiern

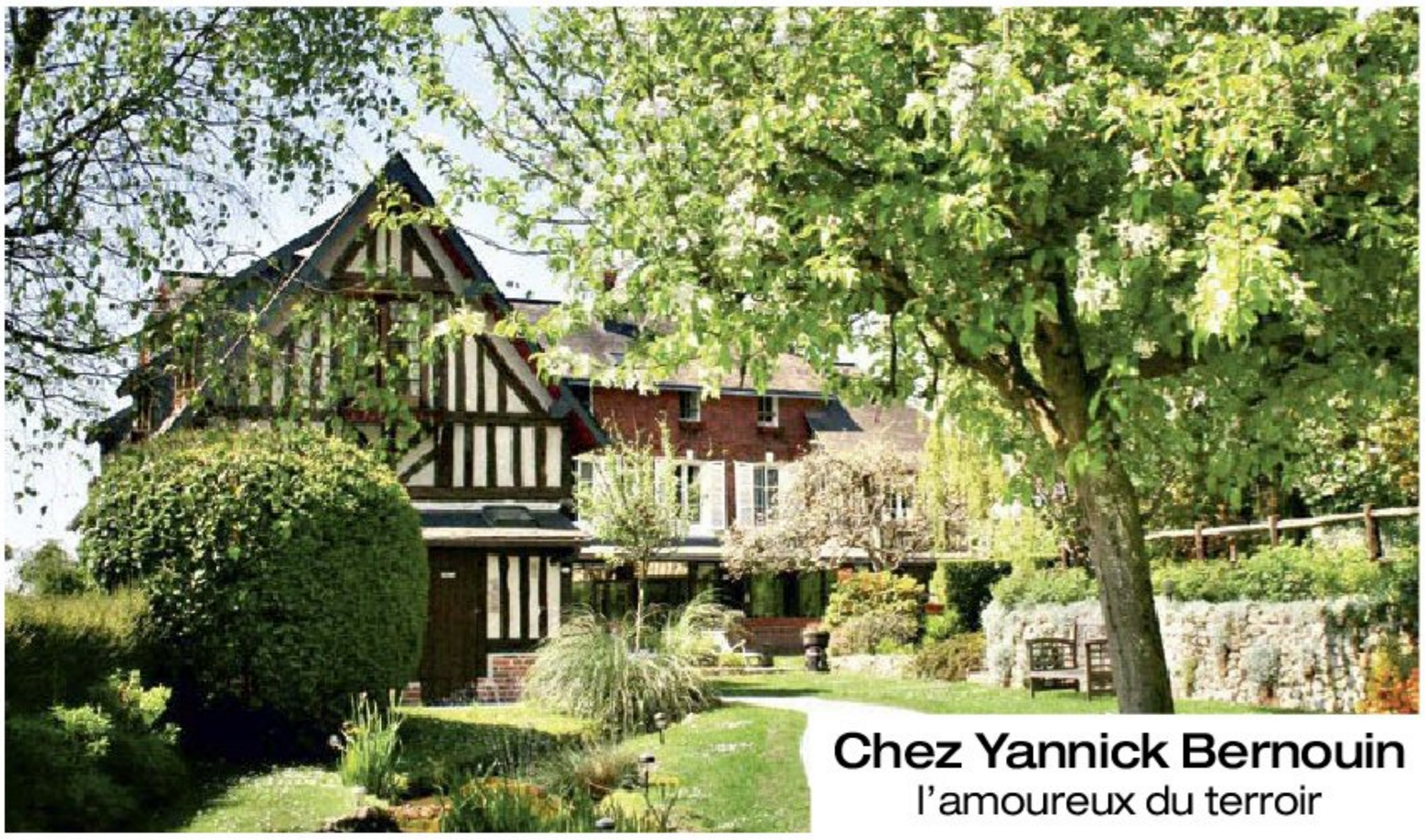
★★ Il s'est formé chez les plus grands, à travaillé pour et avec Joël Robuchon et pourtant, rien n'a pu dissuader ce chef de revenir vers sa chère Bretagne dont il exalte les produits et les traditions comme personne, surtout avec son homard bleu à la laitue de mer. C'est qu'il est l'enfant du pays et qu'il a passé toute sa jeunesse près des fourneaux de sa mère et de sa grand-mère, fins cordons-bleus. Il se définit volontiers comme un paysan de la mer, le blé noir étant le fil conducteur de sa création culinaire. Pour preuve sa recette fétiche est la glace Carazin au caramel et au sarrazin, dont le brevet est déposé. Menus à partir de 90 €.



Olivier Bellin
le réinventeur

Yannick Bernouin (14)
L'Auberge de la source, Barneville

Normand pur jus, Yannick Bernouin a quitté la ville de Honfleur, dont la luminosité fit le bonheur des peintres, pour s'installer à quelques kilomètres dans cette auberge au cœur du bocage en lisière de forêt. Colombages, pommiers, grand jardin fleuri, le cadre est ravissant et les mets préparés avec soin sont le fruit des expéditions du chef à travers la région. Il écume marchés, petits producteurs de légumes (souvent bio) et de volailles – son poulet Vallée d'Auge est une merveille – sans oublier de s'arrêter au port, où il retrouve ses copains pêcheurs qui ont pris l'habitude de lui réserver leurs meilleures prises. Le petit déjeuner, servi près de la cheminée ou au verger est un vrai bonheur. Menu unique 38 €.



Chez Yannick Bernouin
l'amoureux du terroir

Marc Meurin (62)
Château de Beaulieu, Busnes

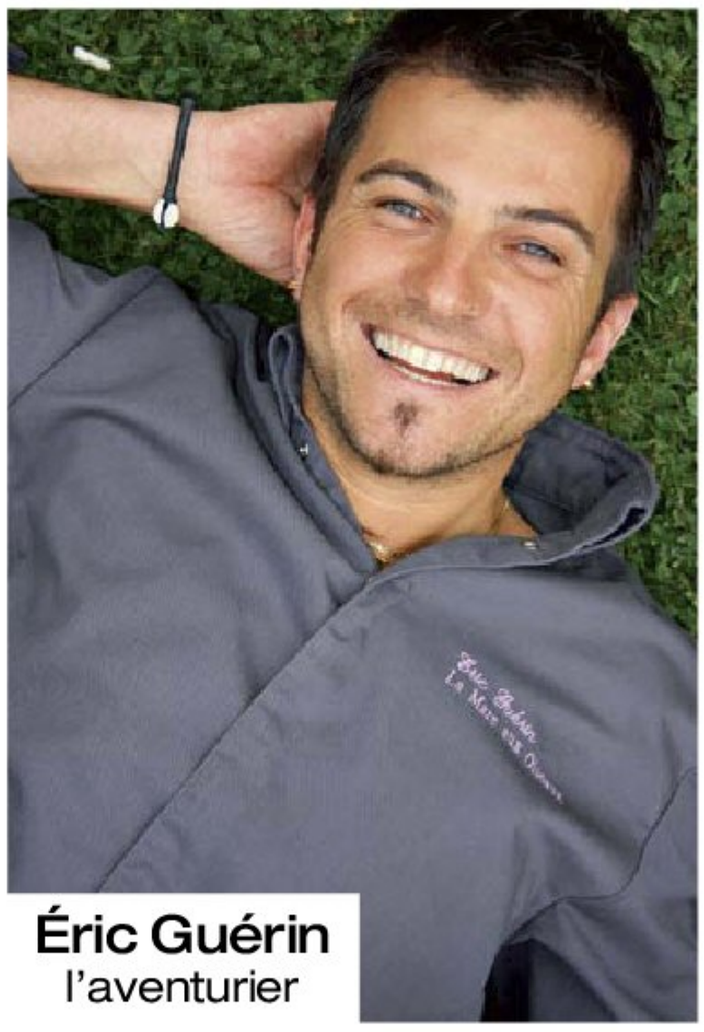
★★ C'est l'histoire d'une passion de gens du Nord. Marc et Claudine Meurin ont quitté Béthune en décembre 2005 pour donner vie au château de Beaulieu, à Busnes, à quelques kilomètres de là. Une bâtisse du XVIII[e] siècle plantée sur un parc de cinq hectares agrémenté d'un vaste plan d'eau. Marc Meurin a donné son nom au restaurant gastronomique. On y vient pour savourer l'anguille fumée de la Somme en gelée végétale, betterave rouge fondante goutte d'or à la pomme de reinette, et ouvert une table fusion "Le Jardin d'Alice" où il se livre à d'audacieuses expérimentations. Pour compléter, des cours de cuisine et d'œnologie, une boutique, un blog avec des recettes, photos et vidéos et une deuxième étoile toute fraîche. Menus à partir de 39 €.

Marc Meurin
le touche-à-tout

Hervé Busset
le fou des herbes

Hervé Busset (12)
Le moulin de Cambelong, Conques

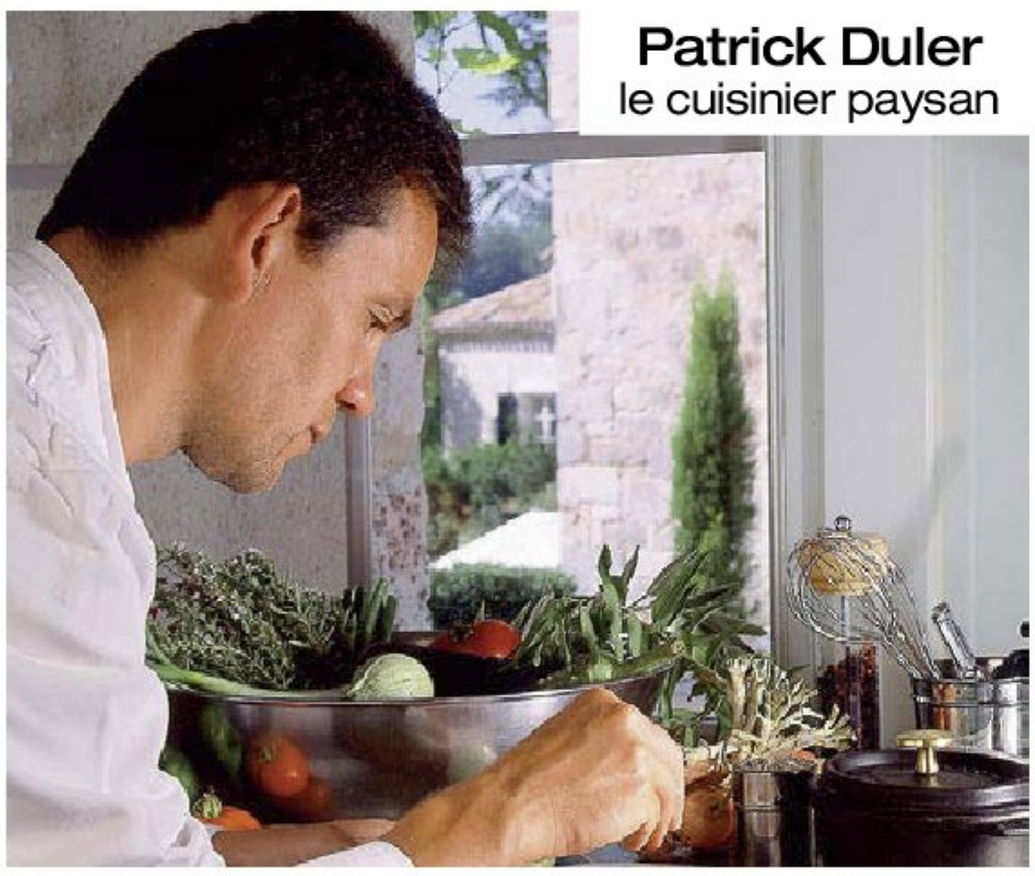
★ D'aussi loin qu'il se souvienne, Hervé Busset a toujours voulu être cuisinier. À 22 ans, il ouvrait sa première table à Brive, puis une deuxième. Avant de tomber amoureux, en 1999, du moulin et de sa terrasse qui surplombe la rivière noyée dans la verdure, à proximité de Conques, haut lieu de pèlerinage. Tombé dans la marmite dès son enfance entre une mère cordon-bleu et un père précurseur passionné par le bio, il invite volontiers à son menu des herbes et fleurs sauvages : épiaire des bois, benoîte urbaine, lierre terrestre qu'il ramasse lui-même dans les environs, et qui ont fait sa réputation. On succombe à sa truite fario de Conques à la fleur de sureau, ou à sa crème anglaise parfumée à l'aspérule. Menus à partir de 35 €.



Éric Guérin
l'aventurier

Éric Guérin (44)
La mare aux oiseaux, île de Fédrun

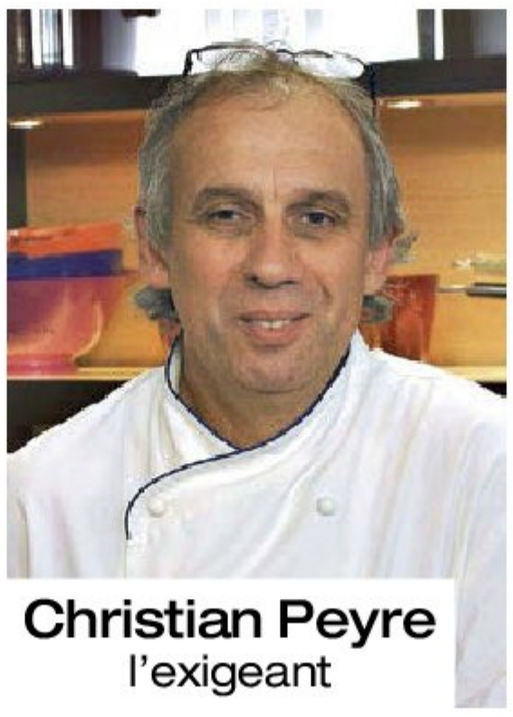
★ "Mes parents organisaient des expositions à la maison et à 10 ans je préparais des gâteaux au yaourt et des tartes aux pommes pour les invités", commente ce grand voyageur, breton d'adoption qui s'est pris d'amour pour une des sept îles de la Grande Brière en Loire-Atlantique et y a installé un restaurant adossé à quelques chambres. Il a connu toutes les galères avec son restaurant qu'il surnomme MAO, initiales du nom complet : les fournisseurs qui ne veulent pas le livrer dans son trou perdu ; Une étoile vite donnée puis perdue et enfin retrouvée. Des aventures qui n'ont pas altéré sa créativité de "transmetteur d'émotion et de raconteur d'histoires"… dans l'assiette : farcis d'encornet, purée fumée à la tourbe et tête de veau, ou pâtes asiatiques et légumes racines, canette contisée au nori jus de canard à la châtaigne et vieux soja, velouté de cresson et quelques noisettes grillées. Menus à partir de 40 €.



Patrick Duler
le cuisinier paysan

Patrick Duler (46)
Domaine de Saint-Gery, Lascabannes

Cultures potagères et truffières en biodynamie pour fournir la table ; Le bois de la propriété pour le chauffage ; La "source aux loups" pour alimenter la piscine, le lac et les vergers. Les Duler travaillent depuis 25 ans à améliorer la ferme et le domaine dont ils ont hérité et qui vit en quasi autarcie. Cuisinier paysan et autodidacte, Patrick pratique une cuisine très personnelle, de saveurs et d'arômes, généreuse et sincère à l'image de sa région, le Quercy, et des truffes noires qu'il produit et accommode avec des asperges braisées ou sur des tastous frottés d'ail. Sa newsletter lui permet de garder le lien avec ses clients pendant ses mois de fermeture qu'il passe à s'occuper des travaux des champs. Menu 96 €.



Christian Peyre
l'exigeant

Christian Peyre (13)
Domaine de Bournissac, Paluds de Noves

★ En lisière du Lubéron, à quelques pas de Saint-Rémy-de-Provence, le propriétaire de ce mas du XIVe siècle, une ancienne résidence papale perdue au milieu des vignes, se révèle, aux fourneaux, l'un des meilleurs chantres de sa Provence natale. Il y célèbre la cuisine méditerranéenne dans toute sa richesse et son exigence, et met l'accent sur les légumes qui proviennent pour l'essentiel, en été du moins, de son potager. Il faut goûter sa poitrine de pintade cuite en casserole, aux champignons et citrons confits. Et son huile d'olive, produite à quelques centaines de mètres de là. Menus à partir de 45 €.

Réalisation : Christine Masson

ENQUÊTE

L'huile d'olive

Un nouveau règlement européen permet désormais de "couper" l'huile d'olive extra-vierge avec des huiles de moindre qualité. Explications et conseils pour acheter le bon produit.

Quelle garantie pour le consommateur d'acheter une huile d'olive de qualité en grande surface ? Aucune ou presque. Un nouveau règlement communautaire, entré en vigueur le 1er avril et particulièrement mal inspiré, autorise la vente d'huile désodorisée, sous la dénomination "extra-vierge", à condition qu'elle ne contienne pas plus de 150 mg/kg d'esters d'alkyle, composés chimiques qui se forment en moindre quantité dans les produits jusqu'alors écartés de la dénomination. Une décision qui fait bondir les dégustateurs avertis. En effet, sous ces termes techniques se cache la possibilité de couper une huile d'olive de très bonne qualité (obtenue à partir d'olives saines pressées immédiatement après leur récolte et contenant généralement environ 10-15 mg/kg d'esters d'alkyle) avec des huiles médiocres, fortement concentrées en esters d'alkyle.

Si au Centre technique de l'olivier, organisme qui travaille notamment pour l'Association française interprofessionnelle de l'olive (Afidol), on explique que "ces coupages existaient déjà et que cette réglementation, en fixant un seuil de 150 mg d'esters d'alkyle, va permettre de limiter les abus", d'autres experts, comme Éric Verdier, directeur qualité d'Oliviers & Co, jugent "qu'on légalise des pratiques scandaleuses et que l'on se moque du consommateur." Même colère chez Carlo Petrini, fondateur du mouvement Slow Food. Pour lui : "Une huile qui a besoin d'être désodorisée est une huile de mauvaise qualité. Il est inacceptable qu'un procédé chimique, jusqu'à présent interdit pour les huiles extra-vierges, soit autorisé afin de permettre à un produit modifié (le consommateur ne sera pas capable de reconnaître en regardant l'étiquette) d'être mis sur le marché. La présence d'huiles désodorisées doit être indiquée sur

Extraite à froid ou pas ?

Oui, car "à 27 °C, la température maximale pour l'extraction à froid, les propriétés aromatiques volatiles si nuancées et si subtiles de l'huile d'olive sont au top. Au-dessus de 31 °C, le goût s'affadit et le corps gras s'oxyde", tient à préciser Éric Verdier, le "dégustateur en chef" d'Oliviers & Co, qui fait autorité dans son domaine.

UN MÉLANGE DOUTEUX

Huile d'olive extra-vierge

- huile de très bonne qualité
- amertume, intensité aromatique
- forte teneur en antioxydants
- riche en acides gras insaturés et poly-insaturés
- fraîcheur et légèreté en bouche

Huile d'olive désodorisée

- huile de qualité médiocre
- goût peu prononcé, voire inexistant
- peu riche en antioxydants et en acides gras insaturés et poly-insaturés
- collante au palais et pâteuse

Photomontage

extra-vierge pas si extra ?

l'étiquette, en vertu du droit du consommateur à l'information et à la santé." Hélas ! Le législateur semble impuissant à réguler un marché de l'huile d'olive caractérisé par des pratiques obscures et des règles trop floues. Ainsi, peu de producteurs indiquent sur leurs bouteilles l'origine géographique exacte de leurs olives ou l'année de la récolte, des informations juridiquement facultatives, mais qui seraient bien utiles pour s'assurer de la qualité du produit. Certes, une directive européenne a permis de rendre obligatoire l'indication d'une date de péremption qualitative, mais elle est laissée à l'appréciation des producteurs, qui la fixent généralement, à raison, à dix-huit mois après la mise en bouteille.
Mais quid de l'huile d'olive qui n'est pas embouteillée ? Et même quand l'huile est achetée en bouteille, comment être sûr qu'elle n'a pas attendu trois ans dans un container surchauffé avant de trouver preneur ? Cette pratique n'est pas rare en Grèce ou en Espagne, même si l'Europe a beaucoup aidé ces pays à améliorer leurs conditions de production et de stockage. Des fonds ont permis de subventionner l'équipement en moulins performants, garantissant la pression à froid, et en réservoirs en Inox réfrigérés. Mais toutes les coopératives n'ont pas pu ou voulu s'engager dans de telles dépenses. Or, ce sont elles qui pratiquent le plus la vente en vrac de l'huile que l'on retrouve au supermarché. Est-il possible de faire le bon choix dans ces conditions ? Oui, en surveillant les mentions AOC (Appellation d'origine contrôlée) ou AOP (Appellation d'origine protégée), labels s'accompagnant d'un cahier des charges contraignant. En privilégiant les produits qui affichent le millésime et l'origine des olives sur l'étiquette. Et en achetant en direct chez un petit producteur, dont on est sûr qu'il ne stocke pas des mois sa production, trop modeste pour ne pas être coulée dans l'année ! Enfin, il faut accepter de mettre le prix et faire confiance à son palais ! L'amertume de l'huile, ce que les spécialistes appellent l'ardence ou le fruité vert, est la garantie d'une forte teneur en polyphénols (ces fameux antioxydants qui font les vertus santé de l'huile d'olive) et le meilleur moyen d'échapper aux huiles désodorisées de moindre vertu. Vous doutez de vos capacités de dégustateur ? Profitez des congés d'été pour vous arrêter chez les producteurs et prenez un cours !

Privilégiez les mentions AOC et AOP

Gare aux marchés !

Sur onze marchés des villages les plus touristiques du Sud de la France, de Saint-Tropez à Nyons (l'un des plus prestigieux lieux de production français), en passant par Saint-Rémy-de-Provence et l'Isle-sur-la-Sorgue, des soi-disant producteurs ont vendu, en 2010, des huiles qui n'avaient de français que le bagout des vendeurs ! Christian Argenson, président de l'Afidol n'en est toujours pas revenu. "Démasqués par l'étude de l'ADN des olives, tous ces faussaires ont pu être traduits en justice et condamnés. Trois d'entre eux étaient des faiseurs à grande échelle…". Cet été, les enquêteurs repartiront en campagne afin de faire la chasse à tous ces fraudeurs. Désormais, la prudence s'impose : n'achetez plus d'huile d'olive sur les étals des marchés !

ABC DE L'HUILE D'OLIVE

L'huile d'olive extra-vierge est 100 % jus d'olive, jamais coupée avec d'autres huiles. Elle est extraite avec des procédés uniquement mécaniques ou physiques, qui n'altèrent pas ses qualités. Elle n'a subi aucun traitement autre que le lavage, la décantation, la centrifugation et la filtration. Son acidité est inférieure à 0,8 g pour 100 g. Plus l'acidité est faible, meilleure est la qualité !

L'huile d'olive vierge est proche de l'huile d'olive extra-vierge par ses caractéristiques d'extraction, mais elle possède un taux d'acidité jusqu'à 2 g pour 100 g et une saveur moins fine.

L'huile d'olive est un mélange d'huile d'olive raffinée (c'est-à-dire traitée industriellement à des températures et avec des traitements chimiques qui altèrent le goût, l'odeur et la couleur de l'huile) et d'huile d'olive vierge. Elle est utilisée dans les conserves, pour les sardines, par exemple.

L'huile désodorisée est une huile dont on a enlevé l'odeur et le goût trop prononcé en injectant de la vapeur d'eau sous vide, à température élevée. Ce procédé affadit l'huile et altère les acides gras insaturés et poly-insaturés qu'elle contient, ceux-là mêmes qui préviennent les maladies cardiovasculaires.

Réalisation : Christine Masson

PIZZAS

CLAFOUTIS

TOURTES TATINS

QUICHES TARTES

SALADES

SALÉ

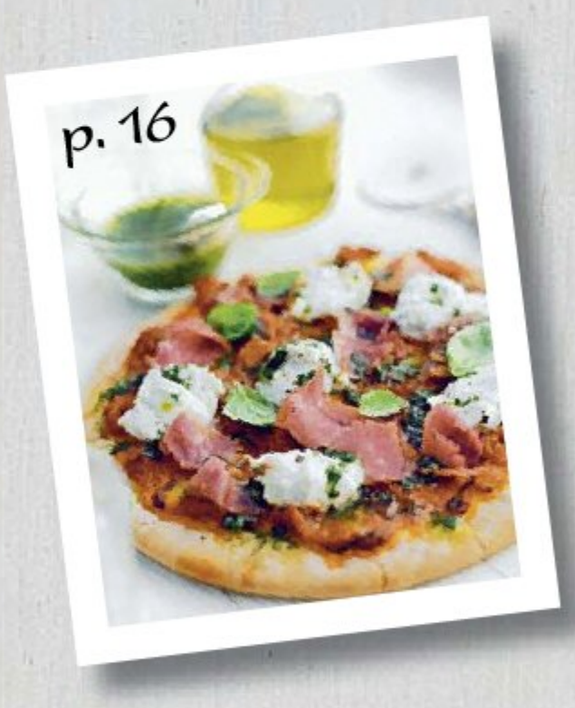
p. 15 Les pizzas et mini pizzas

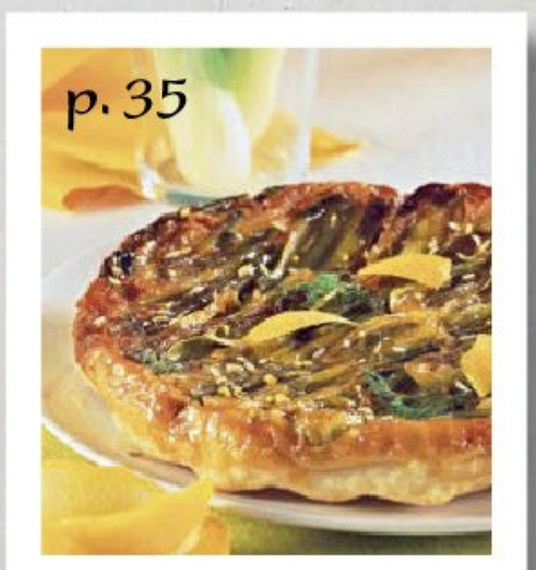
p. 28 Les clafoutis et mini clafoutis

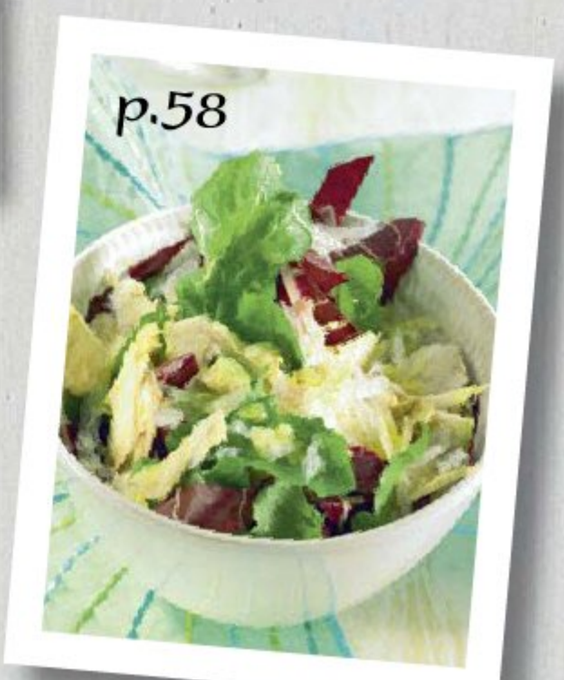
p. 34 Les tourtes et tartes Tatin

p. 42 Les quiches, tartes et tartelettes

p. 56 Les salades







Mamma mia !

Le pizzaïolo, c'est vous ! Sur une base de pâte maison ou toute prête, créez des pizzas qui vous ressemblent.

Calorique ?

La pizza est calorique si elle est noyée sous le gruyère fondu, le salami grassouillet et l'huile pimentée. Mais on peut aussi faire un repas pizza-plaisir et équilibré. Coulis de tomates maison, mozzarella pour le calcium, jambon dégraissé, garniture raisonnable et, surtout, une portion adaptée aux besoins de chacun. Servez avec une salade de carottes râpées, tomates ou roquette et terminez sur un fruit.

Pizzas aux légumes en salade

Pour 4 personnes ◆ Préparation : 30 min ◆ Cuisson : 20 min

Chauffez le four th. 7 (210 °C). Découpez en quatre 600 g de **pâte à pizza** et étalez en disques de 15 cm. Posez-les sur la plaque à pâtisserie légèrement **huilée.** Enduisez-les d'**huile d'olive** et parsemez-les d'**origan** séché. Piquez-les à l'aide d'une fourchette et glissez-les dans le four. Faites-les cuire pendant 20 min.

Mélangez 4 mini **courgettes** en fines rondelles, 1/2 **poivron rouge** épépiné et émincé et 20 feuilles de **menthe. Salez, poivrez,** ajoutez 1 cuil. à soupe de **vinaigre de xérès** et 2 cuil. à s. d'huile d'olive.

Retirez les pizzas du four et répartissez-y la salade, puis 2 boules de **mozzarella** émincée. Servez sans attendre.

Vin : blanc fruité d'Alsace

Pizza aux cèpes et lardons

Pour 4 personnes ◆Préparation : 30 min ◆Cuisson : 35 min

Versez 2 cuil. à soupe de **graisse de canard** dans une poêle et laissez-la fondre. Faites-y suer pendant 8 min 2 **gousses d'ail** et 4 **petits oignons** hachés. Ajoutez 500 g de **cèpes** finement émincés et 120 g de **lardons fumés. Salez, poivrez.**

Préchauffez le four sur th. 7 (210 °C). Étalez 350 g de **pâte à pizza.** Déposez-la dans une tourtière **beurrée.** Répartissez-y 80 g de **cantal** découpés en lamelles et la préparation aux cèpes et aux lardons.

Enfournez pour 20 min. Parsemez de **fleur de thym,** poivrez au moulin et servez aussitôt.

Vin : rouge du Sud-Ouest

Concassez une dizaine de cerneaux de noix. Parsemez-les à la mi-cuisson pour apporter un croquant subtil. C'est délicieux avec les cèpes.

Juste avant de servir, parsemez d'origan frais et accompagnez d'huile pimentée.

Pizza tomate, jambon, pesto et mozzarella

Pour 4 personnes ◆Préparation : 15 min
Cuisson : 30 min

Coupez 3 tranches de **jambon de Paris** en lanières et 2 boules de **mozzarella** en tranches.

Déroulez 1 **pâte à pizza** toute prête. Posez-la sur une plaque à pâtisserie un peu **huilée.** Couvrez de **coulis de tomates** cuisiné (champignons), de jambon et de mozzarella. **Poivrez** bien, décorez de cuillerées de **pesto** et de **feuilles de basilic.** Arrosez d'1 cuil. à s. d'**huile d'olive.** Cuisez 30 min à four th. 7 (210 °C).

Vin : rosé de Provence

Pizza jambon, oignons et œufs

Pour 4 personnes
Préparation : 25 min ◆ Cuisson : 35 min

600 g de pâte à pizza du commerce
4 tranches épaisses de jambon de Paris
2 oignons
1 bouquet de persil plat
80 g de farine
1 cuil. à soupe d'huile
4 œufs, 30 g de beurre
15 cl de crème liquide
60 g de parmesan râpé
sel, poivre moulu.

● Pelez et hachez les oignons. Découpez le jambon en dés.

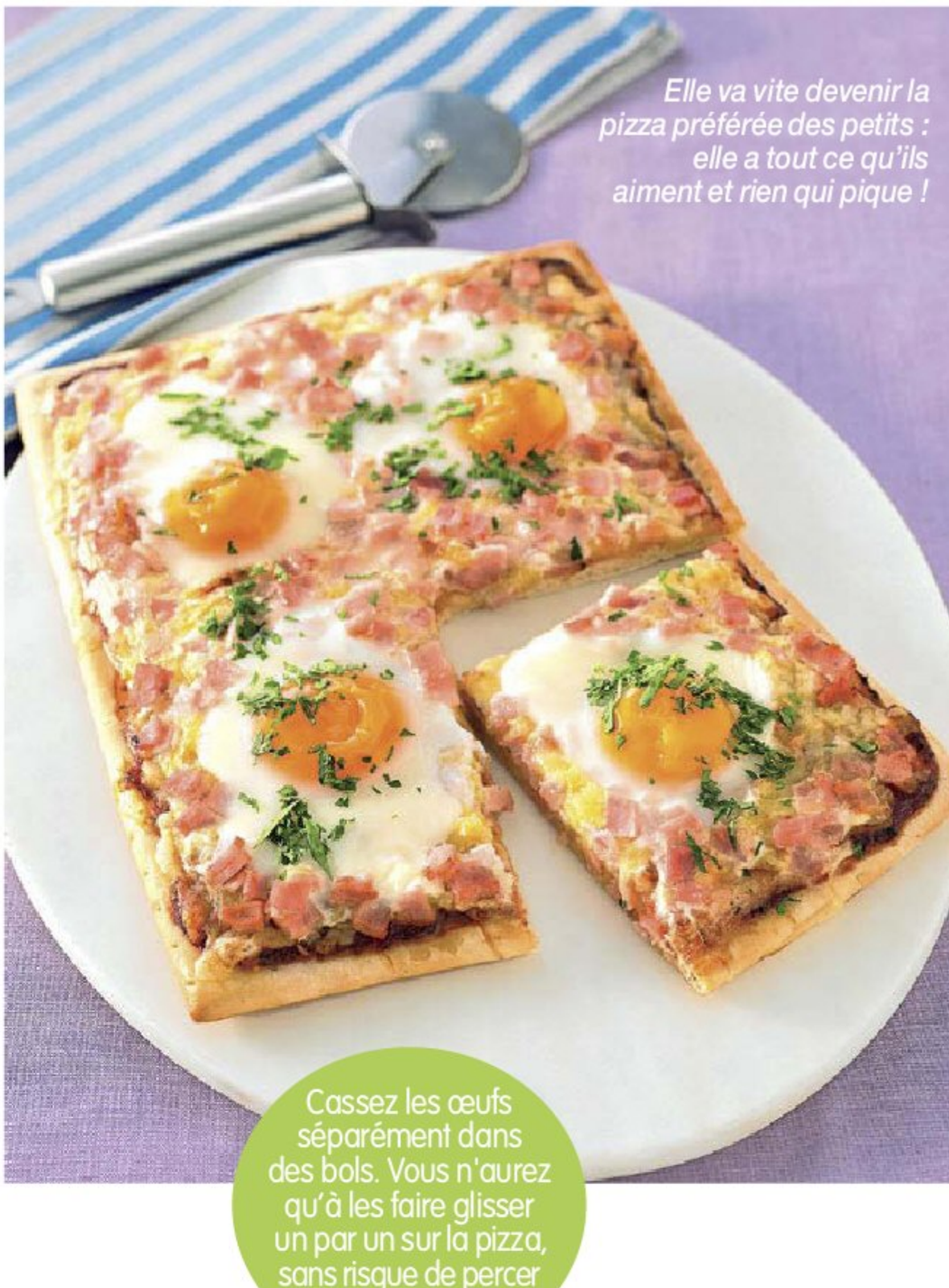
● Faites fondre le beurre dans une casserole. Versez-y les oignons hachés et laissez-les suer pendant 5 min sur feu moyen, sans coloration. Ajoutez les dés de jambon et la crème liquide. Salez, poivrez et faites cuire pendant 5 min à frémissements. Retirez les oignons du feu. Ajoutez le parmesan râpé, puis mélangez soigneusement et laissez tiédir. Préchauffez le four sur th. 7 (210 °C).

● Huilez légèrement une plaque à pâtisserie. Étalez la farine sur un plan de travail et déposez-y la pâte en rectangle.

● Posez la pâte sur la plaque à pâtisserie et répartissez-y la préparation au jambon et aux oignons. Glissez dans le four et laissez cuire pendant 20 min.

● Retirez la pizza du four et cassez-y les œufs. Poivrez et parsemez de persil plat ciselé. Replacez la pizza 5 min dans le four et servez sans attendre.

Boisson : bière blonde



Elle va vite devenir la pizza préférée des petits : elle a tout ce qu'ils aiment et rien qui pique !

Cassez les œufs séparément dans des bols. Vous n'aurez qu'à les faire glisser un par un sur la pizza, sans risque de percer les jaunes.

Pizza piémontaise et salade de roquette

Pour 4 personnes ◆ Préparation : 30 min ◆ Cuisson : 25 min

Déposez les feuilles de roquette toutes fraîches sur la pizza très chaude, dès sa sortie du four. Elles vont "tomber" un peu, mais c'est prévu !

Tout en un pour cette recette très facile à réaliser, en deux couches.

400 g de pâte à pizza du commerce
4 chipolatas cuites
4 pommes de terre moyennes cuites à l'eau
60 g de roquette
1 oignon rouge émincé
80 g de farine
50 g de fromage de chèvre frais
4 cuil. à s. d'huile d'olive
1 cuil. à soupe de vinaigre de vin
sel, poivre du moulin.

● Préchauffez le four à th. 7 (210 ° C). Pelez les pommes de terre et découpez en fines rondelles. Coupez les chipolatas en rondelles.

● Huilez un peu une plaque à pâtisserie. Étalez la farine sur un plan de travail. Posez-y la pâte en rectangle. Placez-la sur la plaque et répartissez les pommes de terre et les chipolatas. Parsemez de fromage. Salez, poivrez. Arrosez d'une cuillerée d'huile et enfournez pour 20-25 min.

● Lavez et essorez la roquette. Mélangez le vinaigre, deux cuillerées à soupe d'huile, du sel et du poivre. Arrosez-en la roquette mêlée à l'oignon.

● Retirez la pizza du four, découpez-la, garnissez-la de roquette et servez aussitôt.

Vin : petit chablis

Calzones au boudin blanc

Pour 4 personnes ◆ Préparation : 30 min ◆ Cuisson : 45 min

800 g de pâte à pizza du commerce
4 boudins blancs
25 cl de coulis de tomates
2 oignons
6 brins de persil
quelques brins de thym
16 olives noires émincées
60 g de farine
4 cuil. à s. d'huile d'olive
sel, poivre du moulin.

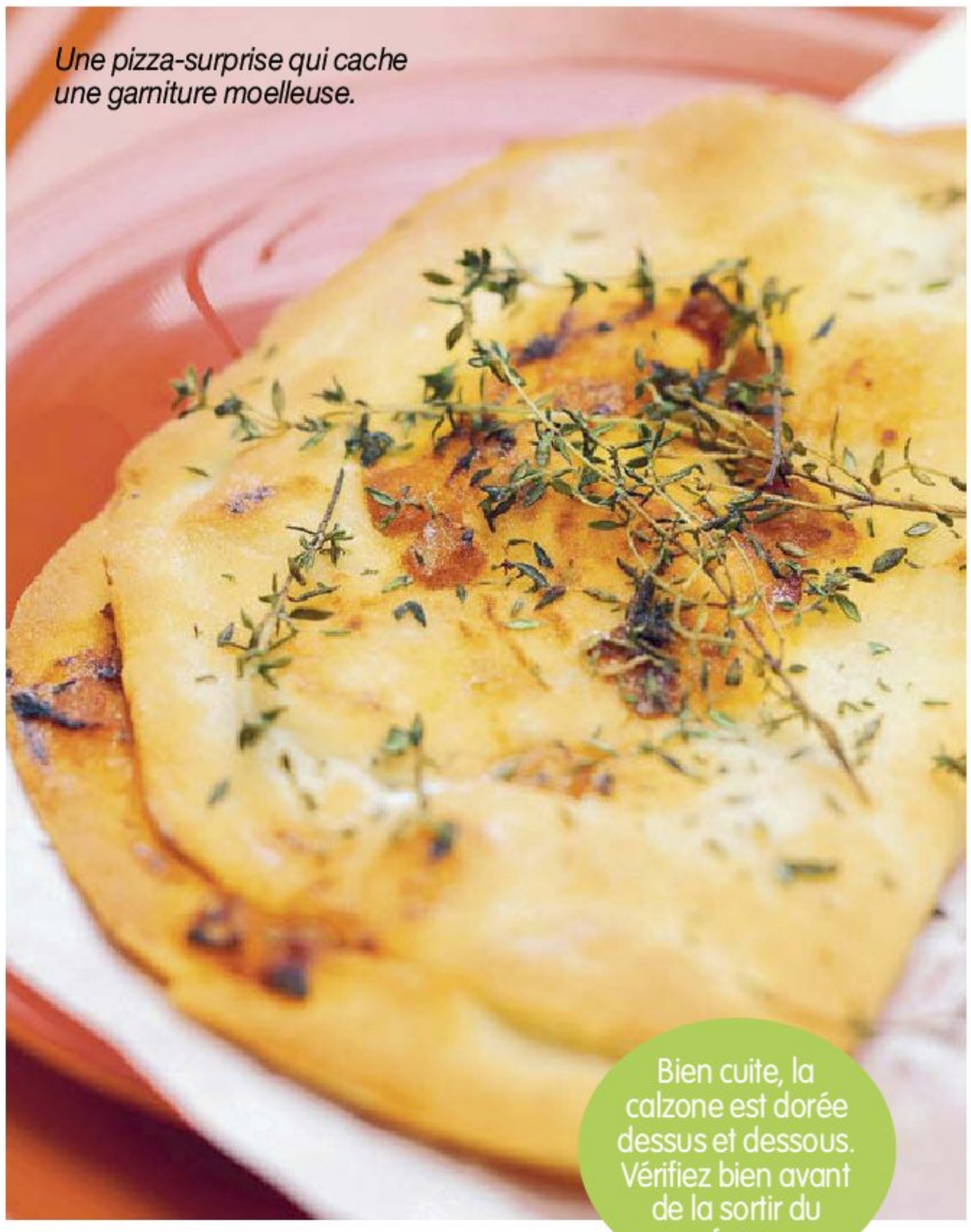
● Découpez les boudins en tranches et faites-les dorer dans une poêle avec deux cuillerées à soupe d'huile d'olive chaude. Ajoutez les oignons émincés et faites sauter pendant 5 min. Versez le coulis de tomates, les olives noires, le persil ciselé et une demi-cuillerée à café de thym. Salez et poivrez. Faites frémir 5 min et laissez refroidir.

● Préchauffez le four à th. 7-8 (220 °C). Coupez la pâte à pizza en quatre parts égales. Farinez le plan de travail et étalez-les en quatre disques, sur 5 mm d'épaisseur.

● Enduisez d'un peu d'huile. Répartissez les trois quarts de la garniture sur une moitié et repliez en chausson. Soudez en pressant avec les doigts.

● Huilez une plaque à pâtisserie et déposez-y les calzones. Répartissez-y le reste de garniture et des brins de thym. Faites cuire 25 min au four.

Vin : saint-pourçain rouge



Une pizza-surprise qui cache une garniture moelleuse.

Bien cuite, la calzone est dorée dessus et dessous. Vérifiez bien avant de la sortir du four.

L'origine de la pizza

Depuis des millénaires, l'homme se prépare des "pains" sans levain sur des pierres brûlantes. Les Égyptiens lui ont ajouté le levain et les Italiens lui ont donné son nom. Au début du Moyen Âge, le terme "pizza" était déjà très répandu, mais aujourd'hui, on attribue à Naples et sa fameuse napolitaine l'origine géographique de cette spécialité et son succès mondial.

Petites pizzas aux œufs

Pour 4 personnes ◆ Préparation : 30 min ◆ Cuisson : 25 min

Tomates pelées en boîte, coulis de tomates ou sauce tomate cuisinée, choisissez ce que vous aimez en fonction de vos stocks.

Pratique, la pizza complète à l'heure du déjeuner, vite faite et toujours plébiscitée.

600 g de pâte à pizza
80 g de farine pour le plan de travail
1 boîte de tomates pelées
4 œufs
36 olives noires
1 bûche de chèvre
1 bouquet de basilic
5 cuil. à soupe d'huile d'olive
sel, poivre du moulin.

● Égouttez soigneusement les tomates et hachez-les. Salez, poivrez et ajoutez une cuillerée à soupe d'huile.

● Préchauffez le four à th. 7 (210 °C). Effeuillez le basilic. Découpez la bûche de chèvre en petites rondelles.

● Huilez très légèrement une plaque à pâtisserie.

● Coupez la pâte en quatre. Farinez le plan de travail et étalez des disques d'environ 15 cm de diamètre. Déposez-les sur la plaque à pâtisserie et répartissez les tomates concassées, les rondelles de bûche et les olives. Parsemez de feuilles de basilic et arrosez d'une cuillerée d'huile d'olive. Enfournez pour 20 min.

● Cassez un œuf sur chaque pizza. Poivrez-les, puis faites cuire pendant encore 5 min. Servez sans attendre.

Vin : bergerac rouge

Tartine à la napolitaine

Pour 4 personnes ◆ Préparation : 25 min ◆ Cuisson : 12 min

1 pain fougasse
25 cl de sauce tomate napolitaine du commerce
200 g de champignons de Paris, 1 gousse d'ail
20 filets d'anchois à l'huile
1 bouquet de basilic
20 olives noires
150 g de mozzarella
4 cuil. à s. d'huile d'olive
beurre, sel, poivre.

● Lavez rapidement les champignons. Épongez et émincez-les.

● Chauffez 20 g de beurre dans une poêle. Versez-y les champignons et la gousse d'ail hachée. Salez et poivrez. Cuisez 6-7 min à feu moyen, sans coloration.

● Découpez la mozzarella en lamelles. Chauffez le gril du four.

● Ouvrez la fougasse en deux. Badigeonnez-la d'huile et recouvrez de sauce tomate. Répartissez les champignons, les olives noires, les anchois égouttés et les lamelles de mozzarella. Poivrez généreusement et faites griller pendant 4-5 min sous le gril du four, tout en surveillant.

● Retirez la tartine du four, parsemez-la de feuilles de basilic et servez-la sans attendre.

Vin : rosé de Provence

Vous trouverez la fougasse, ce pain plat provençal, chez votre boulanger. Vous pouvez la remplacer par des baguettes ouvertes en longueur.

Toute la saveur d'un classique, mais sans pâte à pizza !

MINI PIZZAS

On n'en fait qu'une

Ludiques, pratiques et simples à préparer, elles laissent libre cours à notre imagination. Pizzettes, prêts, partez !

Saveur sucrée-salée

Sur des **sablés** anglais Mc Vitie's ou des galets sésame, avoine et pavot de St Michel, déposez quelques lamelles de **gouda,** des dés d'**ananas** et des **lardons** fumés et grillés. Cuisez 5 min, juste le temps de faire fondre le fromage.

bouchée

Version niçoise

Tartinez 12 **mini blinis** de 2 c. à café de **confiture d'oignons.** Déposez des morceaux de **thon** émietté et des lamelles d'**olives noires.** Arrosez d'1 filet d'**huile d'olive** et glissez 5 min dans le four chauffé à th. 6 (180 °C). Servez éventuellement parsemé de **poutargue** râpée.

Mini pizzas brebis-roquette

Découpez 12 mini pizzas dans 1 **pâte toute prête** et badigeonnez de 6 c. à soupe de **sauce tomate au basilic.** Posez des lamelles de **bûchette de brebis** fraîche et parsemez de 50 g de **pignons de pin** grillés. Cuisez 10 min dans le four chauffé à th. 6 (180 °C). Ajoutez des copeaux de **parmesan** et quelques feuilles de **roquette.**

Parfum de garrigue

Coupez 6 **muffins** en deux. Toastez-les. Étalez-y 1 cuil. à soupe de **pulpe de tomate.** Posez des rondelles de **mozzarella,** de **courgettes** et des bâtonnets de **mimolette jeune. Poivrez.** Glissez dans le four à th. 6 (180 °C) et faites cuire pendant 10 min. Émiettez du **romarin,** du **thym** ou de la **sarriette.**

Pizzettes comté-serrano

Étalez 1 c. à soupe de **coulis de tomates** sur 12 mini pizzas et recouvrez d'1 tranche de **jambon serrano** et d'1 lamelle de **comté. Poivrez** et parsemez de quelques grains de **cumin.** Faites cuire 10 min à four th. 6 (180 °C). Déposez 1 feuille de **basilic** et arrosez de quelques gouttes d'**huile d'olive.**

Nos experts devant leur pizzeria-trattoria à Paris 2e, Il Campionissimo.

Découvrez Arlette et Gino, les meilleurs conseillers pour réussir la plus irrésistible des pizzas... La vôtre !

Pizza l'art et la manière

Sacrée vice-championne du monde de pizza en 2009, à Salsomaggiore (Italie), Arlette Cadot dirige, avec son époux Gino Jaskula Toniolo, une des meilleures pizzerias-trattorias de Paris, **Il Campionissimo.** Audacieuse, imaginative, c'est la spécialiste des garnitures, souvent pleines de surprises. Aussi chevronné, Gino est le maître de la pâte.

Une bonne pâte... sinon rien

Loin d'être un simple support, un faire-valoir de la garniture, la pâte joue un rôle fondamental dans la perception des saveurs d'une pizza. "Au risque d'être décevant, il faut savoir qu'il est impossible d'obtenir chez soi la pâte ronde et très fine des vraies pizzerias. Celle-ci demande un tour de main long à acquérir et un four professionnel, avec une répartition particulière de la chaleur qui permet de la cuire en 5 minutes" révèle Gino. Chez soi, mieux vaut se tourner vers une **pâte rectangulaire,** un peu plus épaisse, moelleuse et surtout beaucoup plus facile à réussir dans un four domestique.

Des ingrédients triés sur le volet

Une pâte digne de ce nom est faite avec des ingrédients de premier choix. De la **farine T55** (500 g pour une quantité de pâte adaptée à la taille de la lèchefrite du four), de préférence bio ou d'un moulin artisanal. Une **huile d'olive de caractère**, sans oublier la petite **pincée de sucre** qui favorise le travail de la levure. "J'utilise de l'**eau de source** pour éviter toute odeur de chlore. Il faut aussi qu'elle soit assez fraîche, surtout en été, car la pâte ne doit pas chauffer pendant le pétrissage" précise Gino.

Tout se fait à la main

Du mélange des ingrédients au pétrissage final, on fait confiance à ses **mains.** "C'est la méthode traditionnelle et c'est surtout un moyen efficace de sentir si tout se passe bien pendant la préparation de la pâte" ajoute Gino. **Du bout des doigts,** facile de repérer les grumeaux, de juger s'il y a assez d'eau. C'est aussi du bout des doigts qu'il faut étaler la pâte, **pas au rouleau** qui l'écrase, la rend compacte et cartonneuse : placer le pâton au milieu de la plaque du four huilée et l'étaler peu à peu vers les bords, tranquillement et sans tirer.

La cuisson, en deux temps

Miettes de thon ratatinées, fromage durci, herbes carbonisées... Comment éviter ces petits ratés ? Plus fragile, **la garniture** n'a pas besoin d'autant de cuisson que la pâte. Il est préférable de **précuire cette dernière 10 min,** après l'avoir **recouverte d'une fine couche de tomates pelées en boîte** (mixées avec de l'huile d'olive et du basilic) qui est destinée à l'empêcher de gonfler. **Le four doit être relativement chaud, 230 °C (th. 7-8).** Après l'ajout de la garniture, **la cuisson se prolonge environ 7 min.** Il ne faut pas hésiter à soulever la pizza afin de vérifier que le dessous est suffisamment cuit. Gino, qui l'aime croustillante, conseille de la poser dès la sortie du four sur une grille pour que l'humidité s'en échappe.

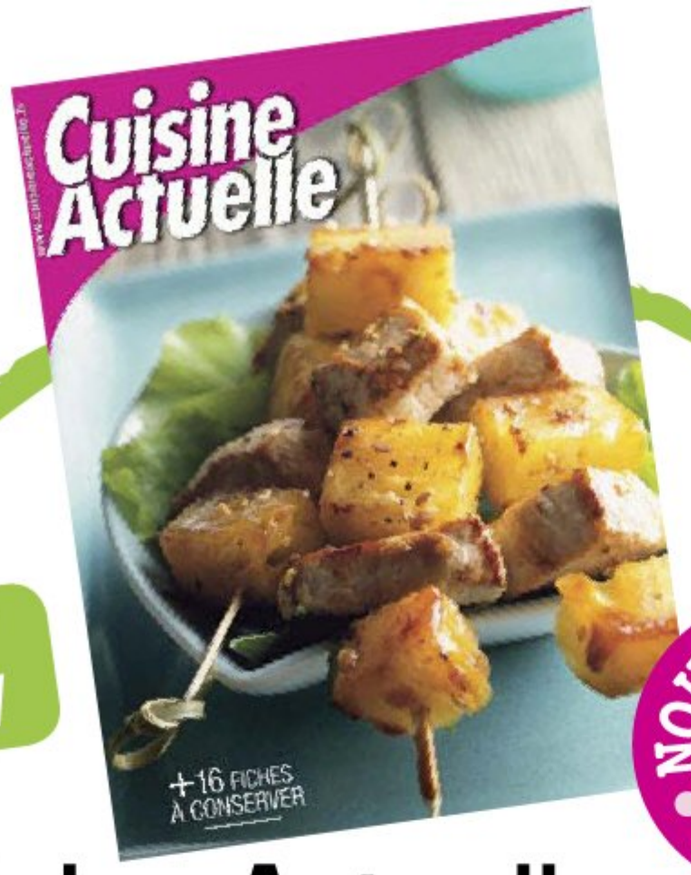
La garniture part à l'aventure

Arlette Cadot propose plus de 70 pizzas à la carte de son restaurant, et c'est avec une surprenante recette au foie gras, lit de figue et roquette, qu'elle a remporté son titre. "L'originalité, c'est bien, mais tout ne va pas avec tout. Composer une garniture fantaisie ne se résume pas à vider les fonds de placards. Il faut **penser harmonie des saveurs** avant de choisir des ingrédients. Par exemple, le saumon va mal avec la sauce tomate ; je préfère l'associer à un fond de crème à la ciboulette". Elle aime aussi les accords classiques : tomates goûteuses en tranches fines, huile d'olive, basilic et mozzarella de bufflonne. Tout simple et très bon ! **En touche finale, quelques ingrédients crus sur la pizza,** à la sortie du four, donnent de la fraîcheur et de la finesse : feuilles de roquette ou chiffonnade de jambon blanc.

■ Voir carnet d'adresses en fin de numéro

Réalisation : Valérie Bestel

Vos prochains rendez-vous



DÈS LE 31 MAI

NOUVEAU • NOUVEAU

Cuisine Actuelle

Tous au jardin !

Enfin les déjeuners dehors ! Réinventez le barbecue avec notre dossier "brochettes", sublimez vos carpaccios avec nos recettes surprenantes, réalisez de délicieux taboulés et osez un menu 100 % basque ! Pour la déco ? Piochez dans notre shopping spécial "buffet au jardin" ! Et pour être encore plus pro, découvrez le navarin expliqué geste par geste et les conseils de Sophie Dudemaine !

Cuisine Actuelle, n° 246, 2 €

TAPIS ROUGE

Vous n'avez pas encore découvert **Gala Gourmand** ? Séance de rattrapage avec ce numéro encore plus beau. Noirs et glamours, les amuse-bouche s'habillent de caviar et d'encre de seiche. Succulents et attirants, des éclairs sucrés et salés à se damner. Superbes et savoureuses, des salades d'été qui changent tout. Invité d'honneur de ce numéro, le chef **Thierry Marx.** Hôtes de marque, le chocolatier **Pierre Marcolini,** qui nous reçoit chez lui, à Bruxelles, et **Stéphane Bern,** qui livre ses péchés de gourmandise !

Gala Gourmand, N° 122, prix découverte 2,95 €

DÈS LE 5 MAI

DÈS LE 13 MAI

Télé-Loisirs Guide Cuisine

À la plancha

Envie de dévorer tout cru ? Nos recettes de carpaccios et tartares vont vous combler ! Au dessert, farandole de fruits rouges déclinés en tourtes, flans, sorbet et verrines. Pour un café gourmand ? 15 recettes tentatrices. Et pour changer du barbecue, un menu à la plancha irrésistible, mitonné par Éric Leautey. *Télé-Loisirs Guide Cuisine, n° 240, 1,80 €*

EN LIBRAIRIE

Allier plaisir et santé

Tensions et fatigue sont souvent dus à une mauvaise alimentation : combattez la baisse d'énergie grâce au guide *Anti-stress* de la nouvelle collection Cuisine santé. Indispensables aussi, Cuisine *Sans sel* et *Détox,* deux livres de recettes pleins d'astuces et de conseils pratiques pour manger sain et savoureux au quotidien.

■ ***Cuisine santé "Détox", "Anti-stress", "Sans sel", coll. Femme Actuelle, 128 pages, 9,95 € l'un.***

Pâtisserie et desserts gourmands

Laissez-vous tenter par cette collection dédiée aux becs sucrés ! Des livres au format pratique et des ustensiles tendance pour devenir une pro de la pâtisserie. Avec le volume *Cookies & Muffins* et ses quatre moules à muffin en silicone, les cookies mœlleux au chocolat noir, muffins aux framboises et autres cupcakes n'auront plus aucun secret pour vous.

■ ***En vente chez votre marchand de journaux et sur www.collectionpatisserie.fr pour 8,99 € seulement.***

DÉJÀ EN KIOSQUE

SÉLECTION

Petites mousses

Le couple bière/pizza est l'autre vedette des matchs de foot… Mais on les marie en toutes circonstances, au mieux de leurs saveurs.

Comme un vin, une bière se choisit en fonction du plat. Les amateurs s'accordent pour dire que tous les genres de cuisine ont leurs bières "préférées". Pour réussir de bons mariages, il faut associer les saveurs de la pizza aux parfums de la bière, ou plus précisément à l'une des cinq grandes familles de bières : la blanche, la blonde légère, la blonde classique, l'ambrée et la brune. Quant à la bière noire, elle se démarque totalement du lot.

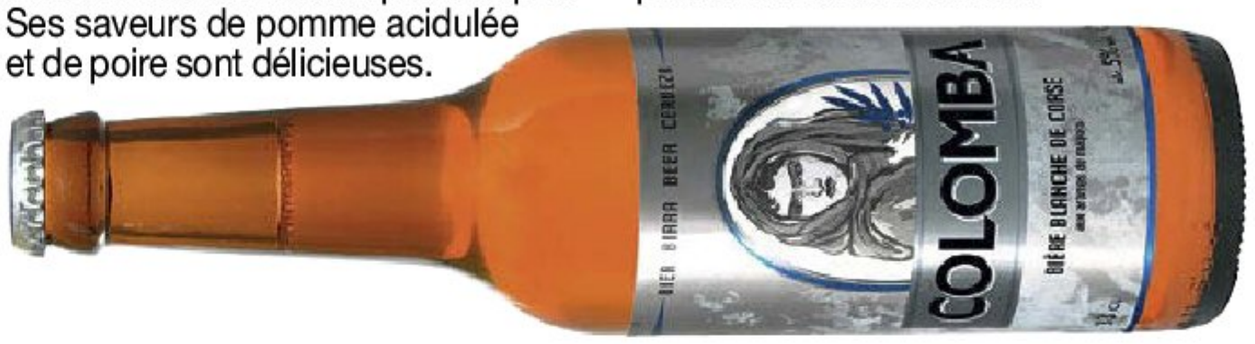
Avec la pizza 4 fromages

Choisissez une bière blanche à base d'orge malté et de blé cru. Le froment offre au nez des arômes d'agrumes et de levure. En bouche, elle a une acidité douce, et pas d'amertume.

Notre sélection

■ **Bavaria 0,0 % Wit.** Eau de source captée 200 m sous terre pour toute la gamme de la marque. Celle-ci est sans alcool et on ne s'en rend pas compte. Ses saveurs de pomme acidulée et de poire sont délicieuses.

■ **Colomba.** Pour élaborer cette bière blanche corse, on fait infuser les herbes du maquis, dont les parfums apportent une belle subtilité.



Avec la margherita

Une blonde légère développera des arômes floraux discrets, avec des notes de campagne et d'herbe coupée. On l'appelle aussi lager, ou pils, et elle présente toujours une certaine amertume.

Notre sélection

■ **Météor Pils.** Cette entreprise alsacienne est restée familiale depuis sept générations. Une bière pâle et légère, qui semble douce pour finir sur une amertume digeste et laissant une bouche fraîche.

■ **1664 Millésime, Brassin 2011.** Une bière éphémère qui sera chaque année élaborée à partir de la dernière récolte de malt et de houblon. Ses arômes varieront selon le millésime. Dense, avec un moelleux qui atténue l'amertume, elle a des bulles très fines.

■ **Bavaria Premium Pilsener.** Légère, fruitée, subtile et peu amère : le tout donne une bière très équilibrée qui ne titre que 5° d'alcool.

■ **Pilsner Urquell.** C'est la reine et l'ancêtre des blondes, originaire de Bohème en République tchèque. Son amertume légendaire et sa finesse en font l'une des plus prisées des amateurs.

■ **Jade bio pur malt.** Avec son goût de céréales très léger, elle est désaltérante et d'une appréciable fraîcheur.

Avec la pizza orientale

Sans hésiter, prenez une blonde classique ou une bière de garde, que l'on appelle aussi bière d'abbaye. Elle aura de la rondeur, et en même temps de l'amertume. Une bière riche, à texture dense, relativement épicée.

Notre sélection

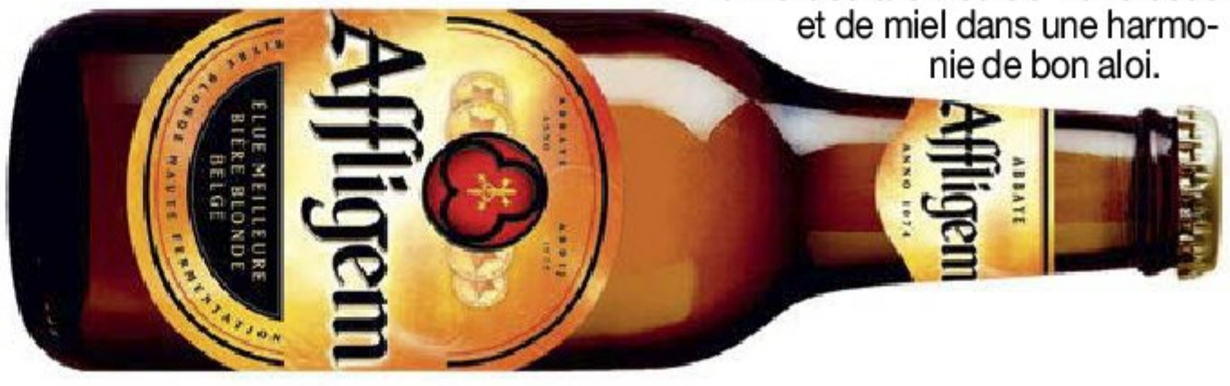
■ **La Goudale.** Sa recette date du Moyen Âge, elle est équilibrée, ronde, avec des arômes de houblon présents et maîtrisés.

■ **Grimbergen.** Arômes intenses et fruités, notes d'épices douces en fin de bouche, avec un bel équilibre entre le sucre et l'amertume.

■ **Ch'ti.** Une blonde très classique, et c'est son charme. Moelleuse, délicate, elle plaît à tout le monde.

■ **Jenlain Or.** Des bulles fines, une brillance appétissante, riche en levures, c'est une bière raffinée. Clin d'œil, la bouteille a une forme qui rappelle celle d'un vin effervescent célèbre dans le monde entier…

■ **Affligem.** Cette blonde intense offre des arômes de fruits secs et de miel dans une harmonie de bon aloi.



et pizzas

Avec la pizza reine

Une bière ambrée sera parfaite. Elle doit sa couleur rousse au malt d'orge torréfié, qui lui donne un très léger goût de caramel et des arômes toastés. On la déguste traditionnellement un peu moins fraîche que les autres types de bière.

Notre sélection

■ **Pelforth 3 Malts.** Des notes sucrées dues au malt caramélisé se mêlent aux arômes de noisette grillée renforcés par le miel. Sa texture veloutée s'accorde à une très légère amertume, qui donne une finale légère et ronde à la fois.

■ **Kronenbourg, Sélection des Brasseurs Ambrée.** Un équilibre exemplaire entre fraîcheur et onctuosité. Des notes de caramel et de houblon, des bulles fines et une persistance en bouche très agréable.

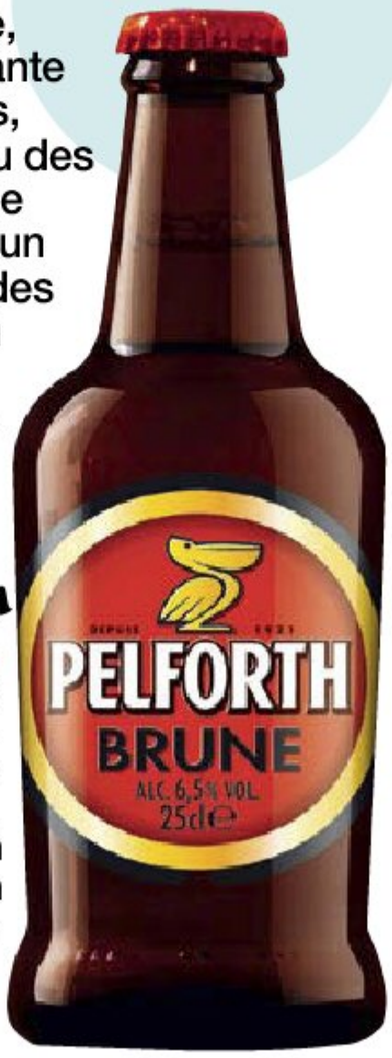
■ **Pietra.** La farine de châtaigne n'est pas rajoutée tel un arôme, elle est mélangée au malt. Cela donne une bière au goût particulièrement délicat. Très moelleuse, avec une amertume toute légère.

Avec la napolitaine

Une bière brune, douce et puissante en même temps, fera le plus beau des mariages. Elle se caractérise par un nez réglissé et des saveurs de pain grillé mêlées à celles du pain d'épice.

Notre sélection

■ **Pelforth Brune.** Incontestablement réussie… et plébiscitée. Son goût de café, sa richesse, sa profondeur, son côté sucré et son peu d'amertume en font une brune fréquentable et facile à apprivoiser.



Avec la pizza au thon

C'est l'occasion d'essayer une bière noire, assez rare, à base d'orge malté tourbé. Ses arômes très fumés se mêlent à deux amertumes : celle du houblon et celle des céréales fortement torréfiées. Son goût presque âpre est réservé aux amateurs de sensations fortes.

Notre sélection

■ **Guinness draught.** Épaisse, mousse dense et crémeuse, cette bière très maltée est dotée d'une belle amertume et d'arômes fumés presque brûlés. Idéale bien sûr avec les saveurs iodées et fumées.

Réalisation : Agnès Lascève

SÉLECTION

Déjeuner

Colorés, incassables, pratiques,
tous les accessoires pour pique-niquer
confortablement et en beauté.

1

2

3

6

7

8

10

11

12

sur l'herbe

1. Bien au frais Oubliée, la glacière en plastique ! Place à ce panier tapissé d'un revêtement isotherme. Vide, il se replie et prend peu de place. *Carrybag Iso, coll. Anniversary, 22 l, 79 €, Reisenthel.*

2. Étui malin Des housses extensibles pour les sandwiches, qui peuvent être personnalisées en écrivant à l'encre dessus. *En silicone platine réutilisable, 4 coloris et 3 tailles : 10 cm, 17 cm, 22 cm, 10,90 €, 12,90 €, 14,90 €, Lékué.*

3. Service tonique Des lignes multicolores pour cette vaisselle en mélamine. *Assiette plate et à dessert, 4 € et 3 €. Coupelle, 2,50 €, Habitat. Couverts en acrylique, 14,50 € les 12, Potiron.*

4. Pop Une pochette isotherme originale, conçue pour maintenir au frais une bouteille d'eau d'1,5 l. *22,80 €, La Chaise Longue.*

5. Tête-à-tête Un set à porter en bandoulière : couverts, assiettes, verres, serviettes en coton, salière, poivrière, ouvre-bouteille et planche à découper. *"I love picnic", Ø 26 x 8 cm, 31,70 €, Incidence.*

6. Innovant Ce bouchon antifuite fixé sur les cannettes permet de conserver le pétillant des sodas plusieurs jours. Et il se transforme en gobelet. *5,90 €, Culinarion.*

7. Boissons chaudes Une fleur bleue habille cette bouteille isotherme, en acier inoxydable et silicone. *Bouteille 50 cl, 5 €, Ikea.*

8. En transparence Des gobelets aux lignes pures. En polycrystal, ils sont incassables. *Coll. Tonic Beach, 4 couleurs et 2 tailles, 29 € et 32 € les 6, Italesse.*

9. Secouez-le ! Idéal pour réaliser et transporter vinaigrette ou sauce. Son plus ? Un anneau d'émulsion qui facilite le mixage. *Shaker en plastique 50 cl, 12,90 €, Zyliss.*

10. Gigognes Incassables et hermétiques, ces bols accueillent salades, chips, viande froide… *En mélamine, Ø 22, 18, 14,5 et 11 cm, 45 €, Galeries Lafayette Maison.*

11. Confort Une nappe en coton enduit d'un côté, motif végétal de l'autre. Dotée d'œillets, elle se fixe au sol. *1,35 x 1,35 m, 56 €, By Efy.*

12. À l'ancienne Un panier pique-nique pour 4 couverts, en osier doublé d'un tissu bayadère en coton. Compartiment isotherme. *79 €, Le Torchon à Carreaux.*

13. Multifonction Cet étui abrite un couteau de poche muni d'une cuillère, d'une fourchette, d'un ouvre-boîte, d'un tire-bouchon, d'un décapsuleur. *18,80 €, La Carpe.*

14. Nomades Empilés sur un socle, des mugs à transporter aisément grâce à une anse. *6 mugs en mélamine et socle, 35 €, Sefama.*

■ Voir carnet d'adresses en fin de numéro

Réalisation : Marie Fiess

Le clafoutis

En version salée, il se savoure en dés à l'apéritif, en plat

A défaut d'antiadhésif, tapissez le moule d'un disque de papier sulfurisé en laissant déborder les bords irréguliers. Présentez-le tel quel : très tendance !

Un clafoutis oui, mais salé

Inspiré par son cousin du terroir, le très célèbre clafoutis aux cerises, il se décline aussi en version salée avec toujours une base de pâte à crêpe épaisse. On y ajoute des légumes cuits, du fromage, du jambon et surtout les petits restes du réfrigérateur : poulet rôti, poisson poché, jardinière de légumes ou ratatouille ! Prévoyez un joli plat en terre puisqu'il se sert dans son plat de cuisson.

Clafoutis frais au chèvre

Pour 5-6 personnes ◆ Prêt en 50 min

Préchauffez le four th. 6 (180 °C). Pelez 2 **gousses d'ail.** Lavez et effeuillez 1 botte de **basilic.**

Mixez 5 **œufs** avec 40 cl de **crème liquide,** 300 g de fromage de **chèvre frais,** l'ail, les feuilles de basilic, 80 g de **farine,** un peu de **sel** et du **poivre.**

Versez dans un moule à manqué antiadhésif puis enfournez et laissez cuire 35-40 min. Servez froid.

On l'adore celui-là, fondant, au bon goût de fromage frais !

s'émancipe

unique avec une salade, ou avec une grillade. Malin !

D'inspiration indienne et végétarien en plus, on en rêve déjà !

Clafoutis d'aubergines et carottes au curry

Pour 6 personnes ◆ Préparation : 20 min ◆ Cuisson : 55 min

3 aubergines
800 g de carottes
2 oignons, 2 gousses d'ail
100 g de farine
40 cl de lait de coco
4 œufs
4 cuil. à s. d'huile d'olive
thym, curry en poudre.

● Lavez, coupez les aubergines en cubes. Salez et laissez-les égoutter dans une passoire.

● Pelez et émincez les carottes, l'oignon et l'ail. Faites-les fondre 5 min dans une sauteuse avec deux cuillerées d'huile, une cuillerée de curry et du thym émietté. Ajoutez les cubes d'aubergine et le reste d'huile, puis faites-les sauter à feu moyen 7 à 8 min.

● Préchauffez le four à th. 6-7 (200 °C). Dans un saladier, fouettez les œufs. Ajoutez la farine, trois pincées de sel puis le lait de coco. Incorporez les légumes, versez dans un plat. Enfournez pour 35 à 40 min. Servez tiède.

Fouettez toujours le lait de coco à part avant de l'utiliser afin de lui rendre son homogénéité car il est assez gras et se dissocie souvent en cours de préparation et de cuisson.

Clafoutis de poulet à la tomate

Pour 4 personnes ◆ Préparation : 25 min ◆ Cuisson : 20 min

3 blancs de poulet
600 g de tomates cerises
100 g de roquette
1 gousse d'ail
60 g de poudre d'amandes
30 g de farine
30 cl de lait, 3 œufs
20 g de beurre
3 cuil. à s. d'huile d'olive
sel, poivre.

● Coupez les blancs de poulet en dés et faites-les dorer dans une cuillerée d'huile chaude à la poêle. Pelez et hachez l'ail. Lavez et essorez la roquette.

● Mélangez les œufs dans un saladier avec la farine, la poudre d'amandes, sel et poivre. Incorporez le lait en fouettant. Préchauffez le four à th. 6 (180 °C).

● Beurrez quatre plats à oreilles et versez la pâte jusqu'à 1 cm du bord. Disposez les dés de poulet au centre, entourez des tomates. Enfournez pour 20 min. Décorez de roquette assaisonnée d'huile, de sel et de poivre. Servez tiède.

Choisissez des tomates cerises encore un peu fermes. Ébouillantez-les 6 secondes et pelez-les pour un design parfait.

Effet trompe-l'œil, on croirait des cerises... mais ce n'est pas un dessert.

CLAFOUTIS

Clafoutis complet au thon

Pour 6 personnes ◆ Préparation : 25 min ◆ Cuisson : 1 h

500 g de pommes de terre
4 oignons rouges
100 g de roquette
1 boîte de thon à l'huile de 200 g
100 g d'emmental râpé
20 cl de lait
20 cl de crème liquide
3 œufs
3 cuil. à s.d'huile d'olive
2 cuil. à s. de farine
sel, poivre.

● Pelez les pommes de terre et cuisez-les à l'eau salée environ 25 min. Égouttez-les et coupez-les en morceaux. Rincez et essorez la roquette, hachez-la grossièrement. Pelez et émincez les oignons. Faites-les suer 5 min à la poêle dans deux cuillerées d'huile.

● Préchauffez le four à th. 6-7 (200 °C). Dans un saladier, mélangez les oignons, la farine, les pommes de terre, le thon égoutté, la roquette, les œufs, la crème, le lait, le fromage râpé, du poivre et du sel. Versez dans un plat à gratin huilé, puis enfournez pour 35 min. Servez chaud ou tiède.

Un clafoutis généreux, parfait pour le déjeuner au jardin... Ou même pour emporter en pique-nique, bien emballé et calé au fond du panier.

Une recette à réaliser avec des produits qu'on a toujours en réserve.

Une bonne façon de faire aimer les courgettes aux enfants.

Clafoutis de courgettes au jambon cru

Pour 6 personnes ◆ Préparation : 25 min ◆ Cuisson : 35 min

3 courgettes, 2 oignons
2 gousses d'ail
6 tranches de jambon cru
30 g de fécule de maïs
2 œufs + 2 jaunes
410 g de lait concentré non sucré
3 cuil. à s. d'huile d'olive
6 brins de thym
sel, poivre.

● Préchauffez le four à th. 6 (180 °C). Lavez les courgettes et coupez-les en longues tranches fines. Saupoudrez de sel dans une passoire et laissez dégorger 15 min. Pelez et hachez les oignons et l'ail, faites-les fondre 10 min à la poêle dans deux cuillerées d'huile.

● Dans un récipient, fouettez les œufs et les jaunes avec la fécule. Ajoutez le lait concentré, le mélange oignon-ail, le thym émietté, les courgettes et le jambon cru découpé en lanières. Salez peu et poivrez. Versez dans un plat à gratin huilé, enfournez pour environ 35 min. Servez tiède ou froid.

Si vous aimez le clafoutis craquant, répartissez le jambon taillé en lanières à la surface avant d'enfourner.

Quel lait dans mon clafoutis ?

■ Lait entier pour les puristes, crème légère pour les gourmandes, boisson aux amandes ou au soja pour les intolérants au lactose, il y a mille façons de changer la base du clafoutis. En fonction de vos envies et de vos besoins, variez le plaisirs. Et pensez aussi au lait concentré, non sucré évidemment, onctueux, généreux en goût et tellement facile à utiliser.

Clafoutis soufflés aux asperges

Pour 6 personnes ◆ Préparation : 25 min ◆ Cuisson : 25 min

400 g d'asperges vertes
40 g de fécule de maïs
70 g d'emmental râpé
20 cl de lait, 3 œufs
30 g de beurre + 10 g
1 pincée de noix de muscade, sel, poivre.

● Rincez et cuisez les asperges 10 min dans un cuit-vapeur. Coupez la moitié en dés en réservant six pointes. Mixez le reste. Préchauffez le four à th. 7 (210 °C).

● Mélangez les jaunes d'œufs, le beurre fondu, la fécule, du sel, du poivre et la muscade. Ajoutez la purée et les dés d'asperges. Fouettez les blancs en neige ferme et incorporez-les à la pâte.

● Versez la préparation dans six ramequins beurrés et enfournez pour 15 min. Décorez des pointes d'asperges et servez chaud.

Gonflé ce clafoutis aérien, qui apprécie aussi la compagnie d'asperges surgelées ou blanches.

Les blancs en neige sont remplis d'air. Incorporez-les délicatement à l'aide d'une spatule, en soulevant la masse, sous peine de chasser cet air et de servir des soufflés... raplaplats !

CLAFOUTIS

Laissez-vous appâter

On puise dans nos régions des idées de clafoutis originales et appétissantes.

Parmesan et tomates séchées

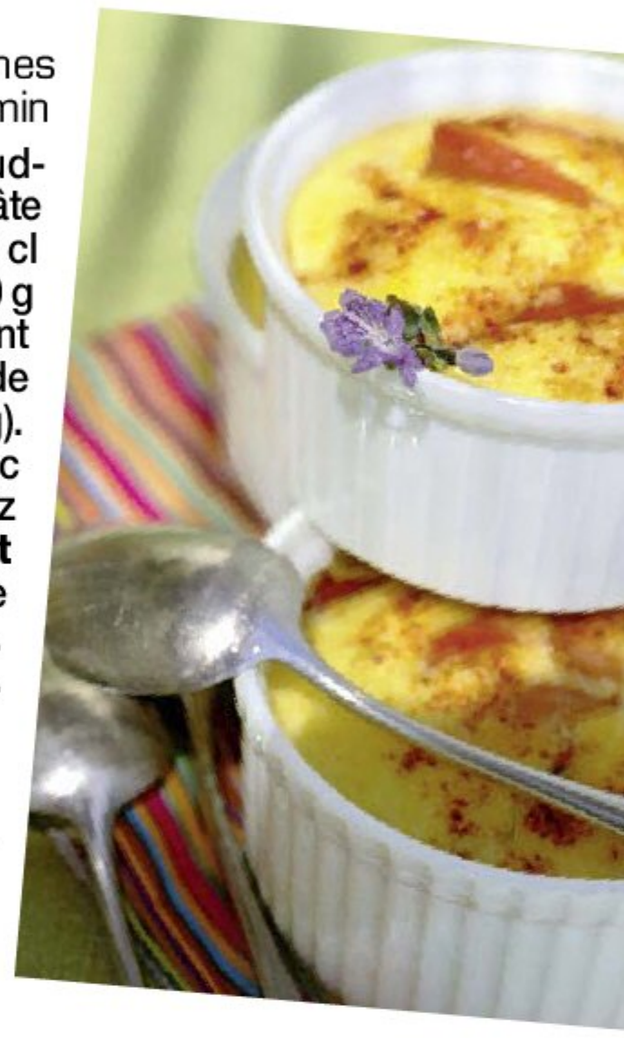
Pour 4 personnes
Prêt en 30 min

Version italienne, ajoutez dans la pâte à clafoutis (25 cl de **lait,** 2 **œufs,** 40 g de **farine,** du **sel,** du **poivre**) 50 g de **parmesan** râpé. Versez dans des mini plats à gratin et faites cuire 20 min dans le four préchauffé sur th. 6 (180 °C). Parsemez de quelques copeaux de **tomates séchées.** Ajoutez 1 trait de caramel déglacé au **vinaigre** et des feuilles de **basilic.** Servez froid ou tiède.

Jambon cru et piment

Pour 4 personnes
Prêt en 30 min

Un petit tour dans le Sud-Ouest… Ces clafoutis à pâte moelleuse (15 cl de **lait,** 10 cl de **crème liquide,** 2 **œufs,** 50 g de **farine, sel, poivre**) laissent apparaître de fins copeaux de **jambon de Bayonne** (100 g). Frottez les ramequins avec 1 gousse d'**ail** et parsemez de 2 pincées de **piment d'Espelette.** Faites cuire 20 min dans le four th. 6 (180 °C) et servez.



Pommes et boudin

Pour 4 personnes
Prêt en 40 min

Esprit terroir avec ces ramequins **beurrés,** tapissés d'1 **feuille de chou** blanchie et garnis de tranches épaisses de **boudin** sans leur peau et d'1 belle **pomme** découpée en deux. Ajoutez un mélange de clafoutis classique (25 cl de **lait,** 2 **œufs,** 40 g de **farine,** du **sel,** du **poivre**) parfumé de **muscade.** Cuisez 20 min dans le four sur th. 6 (180 °C). Servez chaud.

Roquette et tomates

Pour 4 personnes
Prêt en 30 min

Ces ravissants clafoutis, coiffés de leurs "bérets" rouges découpés dans des **tomates cocktail,** sont réalisés avec de la pâte de base (25 cl de **lait,** 2 **œufs,** 40 g de **farine, sel** et **poivre**) mélangée avec 1 bouquet de **roquette** hachée et 1 **tomate** taillée en dés. Les plus gourmands ajouteront un peu de **fromage de chèvre.** Cuisez 20 min à four th. 6 (180 °C). Servez tiède.

Gouda et deux poivrons

Pour 4 personnes - Prêt en 40 min

Ils sont vraiment faciles à faire, ces petits clafoutis ! Faites revenir 5 min 1/4 de **poivron rouge** et 1/4 de **poivron vert** avec 1 filet d'**huile d'olive.** Mélangez 25 cl de **lait entier,** 2 **œufs** battus, 50 g de **farine,** du **sel** et du **poivre.** Ajoutez les poivrons, 50 g de **gouda** taillés en copeaux et 1 brin de **thym** émietté. Répartissez dans des ramequins, faites cuire 20 min à four th. 6 (180 °C) et démoulez sur des assiettes.

Les tartes des

Tourtes à chapeaux dorés ou tatins caramélisées qui cuisent tête à l'envers, ces tartes folles sont nos préférées.

TOURTES TATINS

Tourte aux figues sèches et à l'agneau

Pour 4 personnes ◆ Préparation : 35 min ◆ Cuisson : 1 h 10

2 disques de pâte brisée
300 g de figues sèches
400 g de tranches de gigot crues
30 cl de vin d'Alsace (edelzwicker)
20 g de beurre
1 cuil. à s. d'huile d'olive
1 petit bâton de cannelle
1/2 cuil. à café de miel
sel, poivre.

● Émincez les figues. Mettez-les dans une casserole avec le vin et la cannelle. Laissez compoter à feu moyen 20 min environ, jusqu'à ce que le liquide se soit évaporé. Ajoutez le miel, du sel, du poivre, et mélangez 5 min sur feu doux. Supprimez la cannelle.

● Coupez les tranches de gigot en dés et faites-les dorer 5 min dans une poêle avec l'huile en mélangeant. Salez, poivrez. Mélangez avec les figues refroidies.

● Beurrez une tourtière et disposez-y un premier disque de pâte. Répartissez les figues et les dés d'agneau. Recouvrez du second disque de pâte et soudez le pourtour en pinçant avec les doigts.

● Pratiquez une petite ouverture au centre de la pâte, maintenez-la avec un petit rouleau en carton. Enfournez pour environ 45 min à th. 7-8 (220 °C). Servez aussitôt.

Vin : edelzwicker d'Alsace.

Une tourtière à fond amovible permet de démouler facilement. Prenez garde que la fermeture soit bien hermétique.

Un sucré-salé très raffiné, parfait pour inviter.

Toutes les saveurs de la Provence à grignoter en parts avec un verre d'apéritif anisé.

sus-dessous

Tatin de fenouil à l'orange

Pour 4 personnes
Préparation : 35 min
Cuisson : 45 min

1 disque de pâte brisée ou feuilletée
2 bulbes de fenouil
1 orange non traitée
60 g de beurre
2 cuil. soupe de sucre
1 cuil. à café de graines de fenouil ou d'anis
sel, poivre.

● Pelez légèrement les bulbes de fenouil à l'aide d'un épluche-légumes, réservez leur plumet. Émincez les bulbes finement.

● Rincez l'orange, prélevez son zeste en bandes puis hachez-en la moitié. Ébouillantez le reste et réservez-le pour le décor.

● Faites fondre le beurre dans une tourtière. Ajoutez le sucre et faites légèrement caraméliser sur le feu si le moule le permet ou au four th. 6-7 (200 °C). Ajoutez le fenouil émincé, les zestes hachés et un filet de jus d'orange. Laissez confire à four th. 6-7 (200 °C).

● Recouvrez du disque de pâte et cuisez au four 30 min environ. Démoulez en retournant sur le plat de service. Parsemez de graines de fenouil ou d'anis. Décorez des zestes d'orange et de plumet de fenouil. Servez chaud.

Vin : rosé de Provence

On peut aussi préparer le caramel beurre-sucre dans une poêle et le verser dans la tourtière. On l'incline ensuite en tous sens afin de bien répartir le caramel.

La tatin, une réussite d'étourdie

On dit qu'une sœur Tatin rangea les pommes dans le moule en oubliant d'y poser au préalable la pâte... et décida donc de la poser par-dessus les fruits. Mais on dit aussi que les sœurs Tatin se sont inspirées d'une ancienne recette solognote, la tarte renversée. Depuis, la tatin s'est modernisée et se décline aussi en version salée.

TOURTES TATINS

Une végétarienne qui adore servir de garniture au gigot d'agneau.

Tourtière d'épinards à la feta

Pour 4 à 6 personnes ◆ Préparation : 25 min ◆ Cuisson : 45 min

Lorsqu'on fait fondre le beurre, on peut le parfumer d'une épice (cumin, safran…) ou d'une herbe (romarin, thym…) : le laisser alors infuser 10 min avant emploi.

10 feuilles de filo
800 g d'épinards
180 g de feta
100 g de pignons
2 œufs
125 g de beurre
sel, poivre.

● Équeutez et rincez les épinards. Cuisez-les à la vapeur par fournées puis hachez-les au couteau. Pilez les pignons. Écrasez la feta à la fourchette. Mélangez les épinards avec les œufs battus, les pignons et la feta. Salez et poivrez.

● Laissez fondre le beurre sur feu très doux. À l'aide d'un pinceau, badigeonnez cinq feuilles de filo de beurre fondu et superposez-les à mesure dans un moule en les laissant retomber sur le pourtour.

● Recouvrez-les de la préparation aux épinards, puis du reste de feuilles de filo, préalablement beurrées, en les plissant un peu pour donner du relief à la tourte. Rabattez les feuilles du pourtour vers le centre du moule et arrosez de quelques gouttes d'eau.

● Cuisez 25-30 min au four préchauffé à th. 6 (180 °C). Lorsque la pâte est joliment dorée, sortez la tourtière du four et servez bien chaud.

Vin : crozes-hermitage

Tartelettes renversées au lard et à la courgette

Pour 4 personnes
Préparation : 30 min ◆ Cuisson : 45 min

2 disques de pâte feuilletée
7 courgettes fines
1 bouquet de basilic
4 cuil. à soupe de pignons
120 g de pancetta
40 g de beurre
1/2 cuil. à soupe de miel
1 cuil. à soupe d'huile d'olive
sel, poivre.

● Découpez dans la pâte quatre cercles à la dimension de vos moules à tartelettes.

● Détaillez la pancetta en petits morceaux. Rincez les courgettes et coupez-les en rondelles, sans les peler. Versez l'huile dans une poêle et faites-les dorer 5 min avec la pancetta. Salez, poivrez.

● Équeutez le basilic, rincez, essuyez les feuilles. Réservez quelques belles feuilles pour le décor, ciselez le reste.

● Réunissez le beurre, le miel et les pignons dans un moule. Laissez fondre dans le four préchauffé à th. 7-8 (220 °C) et laissez légèrement dorer les pignons. Répartissez-les entre les autres moules.

● Garnissez des courgettes et de la pancetta. Parsemez de basilic ciselé et recouvrez de la pâte. Enfournez et faites cuire 35 min environ.

● À la sortie du four, démoulez sur les assiettes de service. Décorez de basilic et servez.

Vin : juliénas

La pancetta, charcuterie italienne (au rayon jambon des grandes surfaces), peut être remplacée par de fines tranches de poitrine fumée.

Chic version mini, pratique version à partager... C'est comme on veut !

Ne cherchez surtout pas à caraméliser plus rapidement la tatin en augmentant la température du four : les légumes doivent cuire et caraméliser lentement avant que le caramel ne brûle.

Sa pointe de ketchup favorise la découverte des aubergines par les enfants.

Tatin d'aubergines au thon

Pour 4 personnes ◆ Préparation : 35 min ◆ Cuisson : 45 min

1 disque de pâte brisée
2 aubergines
1 kg de tomates fermes
150 g de thon en boîte
1/2 citron
4 cuil. à s. de ketchup
80 g de beurre
1 cuil. à café de sucre
sel.

● Ébouillantez les tomates dix secondes, égouttez-les et pelez-les. Coupez-les en deux, épépinez-les et détaillez-les en quartiers. Tranchez finement les aubergines dans la longueur et salez-les.

● Délayez le ketchup avec le jus du citron, mélangez avec le thon égoutté. Faites blondir le beurre et le sucre dans un plat à tarte, sur le feu si le plat le permet ou dans le four préchauffé à th. 7-8 (220 °C).

● Hors du feu, en vous aidant d'une spatule métallique, posez les aubergines en rosace serrée puis recouvrez des tomates et terminez par le thon. Recouvrez du disque de pâte brisée. Baissez la température du four à th. 6-7 (200 °C) et faites cuire environ 35 min.

● Sortez la tatin du four, posez un plat de service sur le moule et retournez d'un coup pour démouler. Décorez éventuellement de basilic frais.

Vin : côtes-du-luberon rosé

À déguster avec de la crème fraîche salée, poivrée et agrémentée de fines herbes ciselées.

Déroulez le disque de pâte au-dessus de la tourtière et décollez délicatement le papier. S'il s'agit d'une pâte maison, enroulez-la sur votre rouleau à pâtisserie pour la dérouler sur la garniture.

Tatin aux pêches et aux échalotes

Pour 4 personnes ◆ Préparation : 35 min ◆ Cuisson : 35 min

1 disque de pâte brisée
4 pêches jaunes
6 échalotes
2 brins de sauge (facultatif)
2 brins de romarin
1 magret fumé tranché
80 g de beurre
1 cuil. à soupe de sucre
sel, poivre.

● Rincez les pêches, coupez-les en quartiers. Pelez les échalotes, émincez-les. Rincez les herbes.

● Réunissez le beurre, le sucre, un brin de romarin et un brin de sauge dans une tourtière. Faites légèrement caraméliser à four préchauffé th. 7 (210 °C). Retirez la sauge et le romarin. Garnissez avec les tranches de magret, les quartiers de pêches et les échalotes émincées. Salez, poivrez.

● Recouvrez de la pâte brisée et enfournez pour 30-35 min. Démoulez sur un plat et servez décoré de sauge et de romarin.

Vin : corbières

Abonnez-vous en ligne à Cuisine Actuelle et profitez de 10 % de réduction grâce au code promo CGFAP
www.prismashop.cuisineactuelle.fr

Tourte provençale

Pour 4 personnes
Préparation : 40 min ◆ Cuisson : 55 min

350 g de pâte brisée
40 g de farine
5 courgettes fines
6 tomates
1 gousse d'ail
1 bouquet de basilic
3 blancs de poulet
1 œuf
90 g de parmesan
2 cuil. à s. d'huile d'olive
sel, poivre.

● Émincez et faites dorer les blancs de poulet dans une cuillerée d'huile. Rincez les courgettes et coupez-les en rondelles. Pelez et hachez l'ail. Versez le reste d'huile dans la poêle et faites-y dorer les courgettes avec l'ail haché 5 min. Salez et poivrez.

● Sur le plan de travail fariné, étalez la pâte brisée en deux carrés, dont un légèrement plus grand que votre moule.

● Coupez les tomates en deux, éliminez les graines et le jus. Taillez la pulpe en quartiers. Salez, poivrez. Équeutez et rincez le basilic. Réservez quelques feuilles pour le décor, ciselez le reste. Préchauffez le four à th. 7-8 (220 °C).

● Disposez le grand carré de pâte dans un moule carré. Garnissez de couches de courgette, poulet et tomate, en intercalant du basilic et des copeaux de parmesan. Recouvrez du second carré de pâte et soudez les bords.

● Pratiquez une petite ouverture au centre de la pâte puis badigeonnez d'œuf battu au pinceau. Enfournez pour environ 45 min. Servez décoré de parmesan et de basilic.

Vin : bandol rosé

Une version du tian, enrichi avec du poulet pour un plat complet.

La dorure se fait classiquement avec de l'œuf, battu et badigeonné sur toute la surface, mais on peut le remplacer par un peu de lait.

Vite préparée, cette tourte se savoure tel un sandwich.

Tourte parisienne

Pour 4 personnes
Préparation : 15 min
Cuisson : 40 min

Posez 1 disque de **pâte feuilletée** avec son papier de cuisson sur la plaque du four. Garnissez la pâte de 6 tranches de **jambon blanc** un peu superposées, de **champignons de Paris** en boîte émincés et de 125 g de **fromage** (comté ou gouda) en lamelles. **Salez** et **poivrez** entre chaque couche.

Recouvrez d'un second disque de pâte feuilletée, soudez les bords. Striez la surface avec le dos d'un couteau, badigeonnez au **jaune d'œuf,** puis pratiquez une petite ouverture au milieu, dans la pâte.

Enfournez à th. 8 (240 °C) 10 min puis réglez le four à th. 6-7 (200 °C) et laissez cuire encore 25-30 min. Servez chaud, tiède ou froid.

Vin : rouge de Loire

SÉLECTION

Moules

Techniques, pratiques et astucieux, ces us tensiles vous permettront de tout réussir facilement comme un chef !

Futé

■ Grâce à ses repères, ce tapis en fibre de verre et silicone est parfait pour réaliser la pâte à la taille de votre moule et la passer ensuite directement au four à 230 °C. Malin, aussi ses recettes pour chaque pâte.

■ *Feuille à pâtisserie, dimensions 40 x 62 cm, 22 €, Mastrad.*

Chacun le sien

■ Moules antiadhésifs souples en silicone platine à bords renforcés pour tartelettes ou douceurs faciles à démouler, supportant des températures de -20 à +260 °C.

■ *Ø 12 x 2,5 cm, 25 € le lot de quatre, Mathon.*

Comme les pros

■ Moule rectangulaire en acier à bords cannelés pour réaliser une longue bande de tarte. Avec revêtement antiadhésif et fond amovible pour un démoulage facile.

■ *Tourtière allongée, 35 x 11 x 2,5 cm, 19 €, Fortunat.*

Bien pesé

■ Balance à affichage LCD équipée d'un bol en Inox brossé de grande capacité. Ce dernier permet de peser les ingrédients jusqu'à 5 kg, et sert de bol mélangeur. Précision 1 g, bol gradué 2 l. Pratique, la fonction minuteur 90 min.

■ *23,4 x 26,2 x 13,5 cm, 75 €, White & Brown.*

Spécial Tatin

■ Épais, ce moule permet de préparer le caramel sur la plaque de cuisson avant de passer au four pour finir la cuisson de la tarte. Avec son bord haut, il convient pour les tourtes. En Inox antiadhésif, tous feux, y compris induction.

■ *Moule Tatin, 24 cm, 39 €, Cuisin'Store.*

Fond perforé

■ Avec son fond thermo-diffuseur permettant d'économiser l'énergie, cette plaque en aluminium perforé assure une cuisson homogène et plus rapide de vos pizzas. Son revêtement antiadhésif en céramique ultrarésistant est la garantie d'une cuisson saine, sans ajout de matières grasses.

■ *Earth Chef, Ø 30 cm, 20 €, Mathon.*

La fin des haricots !

■ Pour cuire la pâte "à blanc" sans qu'elle ne gonfle, il suffit de garnir le fond de votre tarte de ces billes doubles en forme de cacahuètes. Elles restent parfaitement stables et ne roulent pas sur la pâte. Réutilisables à l'infini, elles passent au lave-vaisselle, glissées dans un filet en Nylon.

■ *Billes doubles en céramique, 12 €, Kookit.*

Poignées antiglisse

■ Moule à tarte en aluminium épais, anses en silicone et fond amovible. Celui-ci est issu d'une gamme de moules sélectionnée par le WWF pour ses propriétés technologiques et son revêtement antiadhésif écologique.

■ *Evergreen Bakery, Ø 35 cm, 29 €, Aubecq.*

■ Voir carnet d'adresses en fin de numéro

Réglable

■ Pâte fine, moyenne ou épaisse ? Équipé de trois disques amovibles de tailles différentes, ce rouleau à pâtisserie est réglable. Il étale uniformément la pâte à tarte à l'épaisseur souhaitée, de 2, 6 ou 10 mm.
■ *Rouleau gradué en bois, L 42 cm, 36 €, Joseph Joseph.*

Fonctionnel

■ Version sophistiquée du verre doseur, ce bol gradué amovible permet de mesurer les liquides jusqu'à 1 l. Il peut aussi peser les ingrédients au fur et à mesure, jusqu'à 3 kg, en affichant leur poids sur l'écran LCD de la poignée !
■ *Bol doseur-balance, 49 €, ADE.*

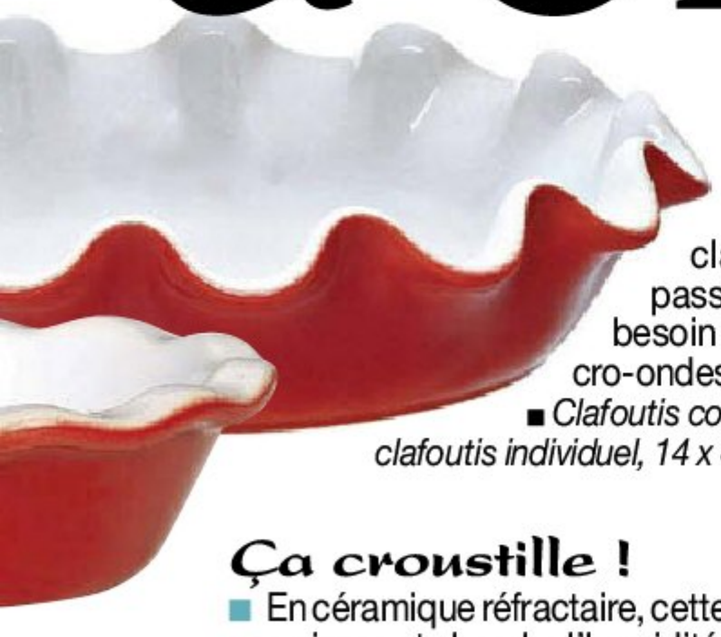
Translucide

■ Naturellement antiadhésif, ce moule est composé d'une ceinture en silicone translucide (pour démoulage facile) et d'un fond amovible en céramique blanche. Il peut également s'utiliser en plat de service. Pour four traditionnel jusqu'à 220 °C ou micro-ondes.
■ *Duo Dark Crystal, Ø 28 cm, 25 €, Lékué.*

Couvercle malin

■ Doté d'un bec verseur et d'un double couvercle de protection, ce bol mélangeur gradué et d'une capacité de 2,5 l, est idéal pour fouetter ou mixer vos préparations, sans risque de projections. En mélamine, le dessous est en silicone et antidérapant.
■ *Bol Kaiser, 20 x 14 cm, 25 €, Silit.*

à effets



Joli rétro

■ Moule en céramique festonné pour tourtes, clafoutis et crumbles. Il passe du four à la table sans besoin de démouler. Pour micro-ondes et four jusqu'à 250 °C.
■ *Clafoutis corolle, 27 x 6 cm, 29,50 €, clafoutis individuel, 14 x 4 cm, 10 €, Émile Henry.*

Ça croustille !

■ En céramique réfractaire, cette "pierre à pizza" cuit plus vite vos pizzas et absorbe l'humidité pour un résultat croustillant, comme dans un four professionnel au feu de bois. Avec un support en métal chromé et une roulette de découpe.
■ *32 cm, 25 €, Geneviève Lethu.*

Boîte à idées

■ Fouet, pinceau et spatule, trois ustensiles en silicone, indispensables pour la pâtisserie, à ranger dans leur jolie boîte en métal.
■ *Kit Cake, 23 € le set, Derrière La Porte.*

Réalisation : Annie Boschet

Les tartes et quiches ont un

Équilibrées, elles sont faciles à préparer quelle que soit la saison et font toujours l'unanimité.

Feuilletés d'oignons, poire et feta

Pour 6 personnes
Préparation : 30 min ◆ Cuisson : 40 min

1 pâton de pâte feuilletée
800 g d'oignons
200 g de feta
1 poire
1 poignée de raisins secs
2 cuil. à café d'huile d'olive
4 brins de thym
sel, poivre.

● Étalez la pâte feuilletée et coupez-la en 6 carrés de 8 cm de côté. Disposez-les sur la plaque du four recouverte de papier sulfurisé, piquez-les à la fourchette. Gardez au frais.

● Faites revenir les oignons émincés dans une sauteuse avec l'huile, sans laisser colorer. Salez, poivrez, ajoutez les raisins secs. Baissez le feu et laissez compoter 15 min.

● Faites précuire la pâte entre deux plaques de cuisson pour éviter qu'elle gonfle trop, 10 min à th. 7 (210 °C).

● Garnissez les feuilletés de fondue d'oignons. Ajoutez la poire coupée en rondelles, puis la feta coupée en dés. Enfournez, cuisez 20 min. Parsemez de thym avant de servir tout chaud.

QUICHES TARTES

Un trio de saveurs qui fait très envie.

Quiche aux poivrons et anchois

Pour 6 personnes
Préparation : 25 min
Cuisson : 50 min

1 rouleau de pâte brisée
2 poivrons rouges
2 poivrons verts
2 oignons
2 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 gousse d'ail
6 anchois marinés au vinaigre
2 œufs
100 g de St Moret
10 cl de lait
sel, poivre.

● Garnissez un moule à tarte de pâte brisée, piquez le fond à la fourchette. Réservez au frais. Pelez et émincez les oignons et les poivrons. Faites-les sauter avec l'huile dans une grande poêle. Salez, poivrez, ajoutez l'ail écrasé et laissez compoter 15 min.

● Chauffez le four à th. 6-7 (200 °C). Fouettez les œufs en incorporant le St Moret et le lait, puis les poivrons et les anchois égouttés. Répartissez sur la tarte et cuisez 30 min au four.

quiches bon fond

On l'aime toute chaude sortant du four, ou tiède.

Une fraîcheur bienvenue au printemps.

Tartelettes tomates et pistaches

Pour 4 personnes
Préparation : 35 min
Cuisson : 20 min

250 g de tomates cerises rouges et vertes
200 g de farine
50 g de pistaches en poudre
125 g de beurre
1 œuf
100 g de fromage frais
100 g de ricotta
100 g de chèvre frais
4 cuil. à soupe de fines herbes hachées
6 brins de basilic
2 cuil. à soupe d'huile d'olive
3 cuil. à soupe de pignons de pin
1/2 citron, sel.

● Mélangez la farine avec la poudre de pistaches. Amalgamez avec le beurre en morceaux, puis l'œuf. Formez une boule et réservez 30 min au frais.

● Lavez les tomates cerises et coupez-les en deux. Fouettez le jus de citron avec l'huile et du sel dans une jatte puis ajoutez les tomates et mélangez.

● Fouettez les trois fromages avec les herbes et le basilic ciselé. Réservez au frais. Garnissez quatre moules à tartelettes avec la pâte, recouvrez de papier sulfurisé lesté de légumes secs. Cuisez 20 min au four th. 6-7 (200 °C), laissez refroidir. Répartissez le fromage et les tomates avec leur jus. Décorez de pignons de pin grillés à la poêle.

Tarte ottomane

Pour 6 personnes ◆ Préparation : 15 min ◆ Cuisson : 20 min

1 pâte brisée
200 g de tomates cocktail
250 g de bœuf haché
8 tomates séchées
2 œufs
1 pincée de cumin
1 pincée de paprika
1/2 botte d'oignons frais
1/2 bouquet de persil plat
10 cl de crème
sel, poivre.

● Garnissez un moule rectangulaire (ou rond) avec la pâte. Piquez-la à la fourchette et réservez au frais.

● Hachez les oignons (réservez le vert) avec le persil et les épices, puis mélangez avec la viande. Salez, poivrez. Étalez sur le fond de pâte. Garnissez de tomates coupées en deux, de tomates confites et de vert d'oignon. Fouettez les œufs avec la crème dans un bol et versez sur la tarte.

● Enfournez à th. 6-7 (200 °C) et laissez cuire 30 min.

On les réchauffe à four doux

■ Même si cela peut paraître facile et rapide, évitez de réchauffer les tartes et les quiches au micro-ondes : la pâte devient vite humide et molle. Le résultat sera bien meilleur au four préchauffé à température moyenne, th. 5 (150 °C). Enfournez la tarte et éteignez le four : elle réchauffera doucement en restant moelleuse et croustillante.

QUICHES TARTES

Complète et très parfumée, parfaite pour un repas entre copains.

Très originale, cette garniture de poires et navets.

Quiche feuilletée aux poires et au magret fumé

Pour 6 personnes
Préparation : 25 min ◆ Cuisson : 45 min

1 pâton de pâte feuilletée
1 botte de petits navets nouveaux
2 poires
100 g de magret fumé
50 g de pignons de pin
2 œufs
50 g de bleu des Causses
10 cl de crème fraîche
25 g de beurre
sel, poivre.

● Étalez la pâte feuilletée, découpez-la en quatre carrés de 10 cm de côté et disposez-les dans quatre moules individuels. Piquez à la fourchette et laissez reposer au frais.

● Nettoyez et coupez les petits navets en dés. Faites-les revenir 10 min à la poêle avec le beurre sur feu moyen. Pelez les poires et coupez-les en dés, ajoutez-les dans la poêle. Salez et poivrez, poursuivez la cuisson encore 3 min. Préchauffez le four sur thermostat 7 (210 °C).

● Couvrez les fonds de pâte de papier sulfurisé, lestez avec des légumes secs, faites cuire au four 15 min. Fouettez les œufs avec la crème et le bleu émietté. Salez, poivrez, versez dans la poêle. Faites griller les pignons 3 min dans une poêle.

● Sortez les tartelettes, retirez le lestage, répartissez-y le contenu de la poêle et le magret. Parsemez de pignons. Enfournez et cuisez 15 min.

Quiche au fromage frais, à la menthe et aux courgettes

Pour 6 personnes
Préparation : 20 min ◆ Cuisson : 30 min

1 rouleau de pâte brisée
3 œufs
60 g de fromage de chèvre frais
100 g de feta
10 cl de lait
2 courgettes
4 brins de menthe fraîche
sel, poivre.

● Préchauffez le four à thermostat 6-7 (200 °C). Garnissez un moule à tarte avec la pâte brisée et piquez-la à la fourchette, sans la percer.

● Lavez, séchez et ciselez la menthe, sauf un brin pour le décor. Coupez la feta en cubes. Fouettez les œufs avec le fromage de chèvre écrasé à la fourchette et le lait. Salez, poivrez. Ajoutez la menthe et la feta coupée en cubes.

● Lavez les courgettes, coupez-les en fines tranches. Mélangez-en la moitié avec la crème aux œufs et versez sur le fond de pâte. Enfournez et cuisez 10 min.

● Quand la crème commence à prendre sur la tarte, répartissez le reste des rondelles de courgette dessus, remettez au four, laissez cuire encore 20 min. Sortez du four, laissez refroidir et décorez de feuilles de menthe.

Moelleux comme un cheesecake avec des légumes.

Tarte aux asperges

Pour 6 personnes
Préparation : 30 min ◆ Cuisson : 40 min

1 pâton de pâte brisée
250 g d'asperges vertes
200 g de jeunes pousses d'épinards
100 g de roquette
100 g de parmesan
2 œufs
30 g de pignons de pin
10 cl d'huile d'olive
10 cl de crème liquide
sel, poivre.

● Étalez la pâte dans un moule à tarte rectangulaire. Piquez-la à la fourchette, réservez au frais.

● Nettoyez et coupez les asperges de façon qu'elles rentrent dans la largeur du moule. Faites-les cuire 8 min à la vapeur. Rincez les épinards à l'eau froide, égouttez-les, équeutez-les si nécessaire. Faites-les fondre dans une sauteuse antiadhésive. Salez et poivrez. Préchauffez le four sur thermostat 6-7 (200 °C).

● Mixez la roquette avec les pignons et délayez avec l'huile. Fouettez les œufs avec la crème dans un saladier, ajoutez les épinards et le pesto de roquette.

● Disposez les asperges côte à côte sur le fond de pâte. Ajoutez la préparation aux épinards, saupoudrez de parmesan râpé. Enfournez et laissez cuire 30 min.

La présentation très élégante en fait une entrée du dimanche.

Une pâte maison, c'est bien meilleur !

■ Préparez une grande quantité de pâte et congelez l'excédent de façon à pouvoir improviser à tout moment une tarte ou une quiche. Pour gagner du temps, étalez la pâte brisée en rouleaux à la bonne dimension, ou répartissez votre pâte feuilletée en pâtons carrés. Hop ! au congélateur, et le tour est joué. Le jour venu, faites décongeler doucement la pâte au réfrigérateur avant de l'étaler et de la garnir.

QUICHES TARTES

Surprise aussi bien pour la pâte que pour la garniture !

Croustades de flocons d'avoine aux crevettes thaïes

Pour 4 personnes
Préparation : 30 min ◆ Cuisson : 20 min

250 g de crevettes roses cuites
130 g de farine
50 g de flocons d'avoine
6 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 avocat, 1 tomate
1 tranche de jambon cru de Bayonne
5 cl de lait de coco
1 citron vert
1 bâton de citronnelle
1/2 botte de coriandre
1 petit piment rouge
sel, poivre.

● Mixez la coriandre, la citronnelle, le piment épépiné, le jus du citron et 2 cuillerées d'huile. Décortiquez les crevettes, mélangez-les avec la tomate en dés. Salez, arrosez de sauce verte et laissez mariner.

● Mélangez la farine avec les flocons d'avoine, le reste d'huile et juste assez d'eau pour obtenir une pâte souple. Étalez-la au rouleau entre deux feuilles de papier. Garnissez-en quatre moules à tartelettes, couvrez de papier et de légumes secs. Cuisez 15 à 20 min à th. 6-7 (200 °C).

● Mixez l'avocat avec le lait de coco, du sel et du poivre. Tartinez-en les tartelettes refroidies, répartissez-les crevettes et le jambon en dés.

Quiche au poulet et cœurs d'artichauts

Pour 6 personnes
Préparation : 30 min
Cuisson : 40 min

1 pâton de pâte brisée
5 artichauts poivrades
2 poignées de jeunes pousses d'épinards
2 blancs de poulet
1 citron
1/2 bouquet d'estragon
3 cuil. à soupe d'huile
3 œufs
20 cl de crème fraîche
sel, poivre.

● Garnissez un moule rectangulaire (ou rond) de pâte brisée, piquez-la à la fourchette et entreposez au frais.

● Poêlez les blancs de poulet 3 min de chaque côté avec 1 cuillerée d'huile. Enveloppez-les dans du papier d'alu et cuisez encore 10 min au four à th. 7 (210 °C).

● Nettoyez les artichauts. Cassez la tige, retirez les premières feuilles. Coupez avec un couteau en tournant autour du cœur. Coupez les cœurs en deux ou en quatre selon leur taille. Poêlez-les à feu vif avec 2 cuillerées à soupe d'huile.

● Pelez le citron à vif, coupez la chair en dés en gardant le jus. Versez dans la poêle avec les épinards rincés et l'estragon ciselé. Laissez cuire pendant 3 min. Salez, poivrez.

● Coupez les blancs de poulet en morceaux, mélangez-les avec les épinards et les artichauts. Versez sur la tarte. Ajoutez les œufs battus avec la crème. Enfournez et laissez cuire 30 min à th. 7 (210 °C). Servez chaud ou tiède.

Pour gagner du temps, prenez des cœurs d'artichauts en conserve.

Tartelettes de légumes et miettes au sésame

Pour 4 personnes ◆ Préparation : 30 min ◆ Cuisson : 20 min

4 feuilles de filo
2 carottes
1/2 fenouil
4 pétales de tomates séchées
100 g de cabillaud
40 g d'emmental râpé
20 g de beurre
4 biscuits apéritifs au sésame
4 brins d'aneth
1 cuil. à soupe d'huile
1/2 cuil. à café de baies roses
sel.

● Faites cuire le cabillaud 3 min à la vapeur. Râpez les carottes et le fenouil, faites-les cuire 10 min à la poêle avec l'huile. Assaisonnez de baies roses et d'aneth. En fin de cuisson, ajoutez le poisson, puis éteignez le feu et couvrez.

● Découpez 4 carrés de 10 cm dans les feuilles de filo. Badigeonnez-les de beurre fondu, disposez-les dans des ramequins beurrés de 9 cm. Garnissez de légumes, puis de tomates séchées et de fromage râpé.

● Enfournez et cuisez 10 min à th. 6 (180 °C). Parsemez de biscuits apéritifs écrasés et servez.

À préparer au dernier moment pour garder le côté croustillant.

Filo ou brik?

■ Utilisées en Grèce et en Turquie, les feuilles de pâte filo ou phyllo, du grec *phyllon,* qui signifie "feuille", sont préparées avec de la farine de blé, de l'eau et du sel. Ces grandes feuilles rectangulaires ont une texture très fine, douce et soyeuse. Elles deviennent friables et délicieusement croustillantes après cuisson.

■ Les feuilles de brik, originaires de Tunisie et du Maroc, se présentent sous forme de disques de 25 cm de diamètre. À base de semoule de blé bouillie, d'eau et de sel, elles sont plus épaisses et résistantes.

Spécialités d'ailleurs

■ Les Anglos-Saxons raffolent des **pies,** proches des tourtes. Leur couvercle de pâte permet de cuire à l'étouffée une garniture souvent à base de viande. Les Marocains préparent des **pastillas** croustillantes avec des feuilles de brik. Elles sont garnies de poulet ou de pigeon et d'amandes, ou encore d'épinards. Quant au **koulibiac** russe, c'est une sorte de chausson en pâte feuilletée, garni de saumon, de champignons, de riz et d'œufs.

Elle contient tout ce qu'il faut pour un dîner vite préparé.

Quiche aux poireaux, saumon et maïs

Pour 6 personnes ◆ Préparation : 30 min ◆ Cuisson : 40 min

1 rouleau de pâte brisée
200 g de saumon sans peau ni arêtes
3 poireaux
2 œufs
20 g de beurre
1 petite boîte de maïs (140 g)
20 cl de crème fraîche
1 botte de ciboulette
sel, poivre.

● Garnissez un moule à tarte avec la pâte et piquez-la avec une fourchette. Lavez et émincez les poireaux. Faites-les fondre 10 min à la poêle avec le beurre. Salez, poivrez.

● Faites cuire le saumon 8 min à la vapeur, émiettez-le à la fourchette. Chauffez le four à th. 6-7 (200 °C).

● Fouettez les œufs avec la crème fraîche et la ciboulette ciselée. Ajoutez la fondue de poireaux, le saumon et le maïs égoutté. Versez sur le fond de pâte. Enfournez et cuisez 30 min. Servez encore chaud avec une salade de jeunes pousses.

Tarte au crottin

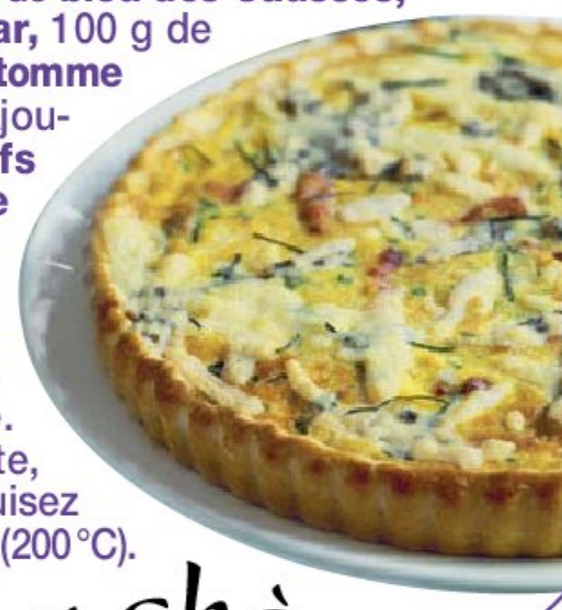
Pour 6 personnes
Préparation : 20 min
Cuisson : 20 min

■ Étalez sur un fond de **pâte feuilletée** 6 **pommes de terre** précuites à l'eau et coupées en rondelles. Ajoutez 2 **oignons** en rondelles et 25 cl de **crème liquide. Salez** et **poivrez.** Terminez en disposant 3 **crottins de chèvre** coupés en deux. Cuisez 30 min au four à th. 7 (210 °C).

Quiche aux 4 fromages

Pour 6 personnes
Préparation : 15 min
Cuisson : 20 min

■ Garnissez un moule de **pâte brisée.** Mélangez 100 g de **bleu des Causses,** 100 g de **cheddar,** 100 g de **cantal** et 100 g de **tomme de brebis** râpés. Ajoutez 2 **jaunes d'œufs** et 200 g de **faisselle** bien égouttée, puis du **romarin** frais, du **sel** et du **poivre.** Incorporez 2 **blancs** montés en neige. Versez sur la pâte, enfournez et cuisez 25 min à th. 6-7 (200 °C).



Feuilletés au chèvre

Pour 6 personnes
Préparation : 20 min
Cuisson : 40 min

■ Lavez et émincez 3 **poireaux.** Faites-les sauter avec 1 c. à soupe d'**huile d'olive** et 2 tranches de **jambon fumé** détaillées en dés. Découpez 1 **pâte feuilletée** en 6 rectangles, piquez-les à la fourchette. Incisez le tour avec un couteau jusqu'à 1 cm du bord. Mélangez dans un bol 1 cuillerée à soupe de **moutarde à l'ancienne** avec à 1 cuillerée de **crème.** Tartinez-en la pâte puis ajoutez la fondue de poireaux et répartissez du **fromage de chèvre** en rondelles. Cuisez 30 min au four th. 7 (210 °C).

Une spécialité alsacienne qu'on dévore brûlante.

Flammenküche

Pour 6 personnes ◆ Préparation : 20 min ◆ Cuisson 25 min

1 pâton de pâte à pizza
2 oignons rouges
2 oignons jaunes
200 g en lardons allumettes
200 g de fromage blanc
sel, poivre.

● Chauffez le four th. 7 (210 °C). Étalez la pâte en rectangle sur la plaque couverte de papier sulfurisé. Piquez-la à la fourchette.

● Pelez et émincez les oignons. Faites revenir 3 à 4 min les lardons dans une poêle antiadhésive, égouttez-les sur une feuille de papier absorbant.

● Étalez le fromage blanc sur le fond de pâte en couche régulière. Salez, poivrez. Recouvrez d'oignons et parsemez de lardons. Enfournez, cuisez 20 min au four et servez aussitôt.

La quiche

La quiche lorraine remonte au Moyen Âge, à l'époque où la Lorraine était de langue allemande. Au départ, on la nomma *Kuchen*, qui signifie gâteau, puis *Küche*, et plus tard *Kishe*. Elle était recouverte de crème aux œufs, appelée migaine, et agrémentée de lardons. Si l'on ajoute du fromage, c'est une quiche vosgienne. Avec des oignons, la quiche devient alsacienne.

QUICHES TARTES

Quiche forestière

Pour 6 personnes
Préparation : 40 min
Cuisson : 40 min

500 g de champignons de Paris
250 g de farine
200 g de lardons
100 g de fromage frais aux herbes
125 g de beurre
4 œufs, 10 cl de crème
2 cuil. à soupe d'huile
1/2 botte de coriandre
1 échalote
sel, poivre.

● Mélangez du bout des doigts la farine et le beurre en petits morceaux avec 1/2 cuillerée à café de sel, puis incorporez 1 œuf. Pétrissez rapidement pour obtenir une pâte homogène. Formez une boule, couvrez et gardez 30 min au frais.

● Nettoyez et émincez les champignons et l'échalote. Faites-les sauter à l'huile dans une poêle à feu vif. Parsemez de coriandre ciselée, salez, poivrez et réservez.

● Dorez les lardons, mélangez-les aux champignons. Étalez la pâte, garnissez-en un moule, piquez-la à la fourchette. Répartissez les champignons, puis les 3 œufs battus avec le fromage frais et la crème. Cuisez 30 min à th. 6-7 (200 °C).

On la laisse tiédir 10 minutes avant de servir.

Vive la pâte brisée salée

Toute simple, sans œuf, elle se plie à nos envies et se parfume comme on aime.

PÂTES À TARTES

Recette de base

Pour une tarte de 25 cm

Versez dans le bol du robot 250 g de **farine,** 1 grosse pincée de **sel,** 125 g de **beurre** très mou, 2 cuil. à s. d'**eau** ou de **lait.** Actionnez vitesse lente jusqu'à ce que la pâte forme une boule autour du crochet. Ne prolongez pas le pétrissage. Enveloppez la pâte, laissez-la reposer au moins 2 h au frais. Mettez-la à température ambiante 30 min avant de l'étaler afin qu'elle soit bien souple.

Aux épices

Parfumez la pâte avec 1 cuil. à café de **curry** en poudre, de **paprika** ou de **cannelle.** Le **safran** en poudre lui donnera une appétissante couleur jaune d'or. Gardez la main légère avec le **piment d'Espelette.**

Le plus : un soupçon d'exotisme pour réveiller le classique des quiches et tartes.

Aux graines

Ajoutez à la **farine** 4 cuil. à soupe de **graines de pavot,** de **tournesol** ou encore de **graines de lin** ou de **millet.**

Le plus : jolie complice pour égayer la quiche tradi et les tartes salées rustiques.

Aux herbes

Incorporez 2 cuil. à s. de **persil, ciboulette, basilic** ou **coriandre** ciselés dans le **beurre** mou avant de faire la pâte. Très malin : vous pouvez remplacer le beurre par du **Boursin à l'ail et aux fines herbes.**

Le plus : une mention spéciale pour les tartes au poisson et aux légumes.

Aux parfums du Sud

Mélangez 60 g d'**olives vertes** ou **noires** hachées dans le **beurre** mou et des **tomates séchées** coupées en dés. Réalisez ensuite votre pâte brisée avec ce beurre.

Le plus : délicieuse en base des tartes au thon et à la tomate fraîche.

Au fromage

Réalisez la recette avec seulement 80 g de **beurre,** puis ajoutez 60 g de **comté,** de **gruyère,** d'**emmental** ou encore de **parmesan** râpé dans le bol du robot avant de mélanger.

Le plus : extra avec les garnitures au jambon, poireaux, oignons...

Toutes

Mini feuilletés aux poivrons

Pour 10 pièces

Épépinez et émincez 3 **poivrons** (1 rouge, 1 jaune, 1 vert). Faites-les revenir 5 min sur feu vif à la poêle, avec 2 cuil. à soupe d'**huile d'olive,** du **sel,** du **poivre** et quelques brins de **thym.** Façonnez 10 disques de même diamètre dans 1 rouleau de **pâte feuilletée** pré-étalée, à l'aide d'un emporte-pièce.

Garnissez des moules à tartelettes en silicone et répartissez le mélange aux poivrons. Enfournez pour 25 min à th. 6 (180 °C). Hors du four, badigeonnez les tartelettes avec 1 cuil. à s. de **pesto** mélangé avec 1 cuil. à soupe d'huile d'olive et servez.

LE PETIT TRUC

Si vous n'avez pas d'emporte-pièce pour façonner les disques de pâte, vous pouvez utiliser un verre.

MINI TARTES

Mini godets à l'italienne

Pour 12 pièces

Découpez 12 disques de 8 cm à l'aide d'un emporte-pièce, dans 2 rouleaux de **pâte brisée** pré-étalée. Garnissez des moules à mini muffins en silicone, en relevant bien les bords. Couvrez de papier sulfurisé et de haricots secs.

Enfournez pour 20 min sur th. 6 (180 °C), puis retirez le papier et les haricots. Faites cuire encore 5 min au four. Laissez refroidir et garnissez de lichettes de **jambon blanc,** de billes de **mozzarella,** de **tomates cerises. Salez** et **poivrez.** Arrosez d'1 filet d'**huile d'olive à l'ail,** puis parsemez de feuilles de **basilic.**

Tartelettes de terre

Pour 10 pièces

Pelez, coupez en dés 250 g de **pommes de terre.** Faites-les cuire pendant 5 min à la vapeur. Mélangez avec 5 cuil. à s. de **confiture d'oignons** en bocal et 2 pincées de **thym** effeuillé. Découpez 10 disques dans 1 rouleau de **pâte sablée** pré-

mignonnes

Un vent de fantaisie souffle sur ces petits formats. Les tartelettes maison, elles ont tout bon !

Mini tatins tomates cerises

Pour 10 pièces

Faites suer 5 min dans une sauteuse 250 g d'**oignons** émincés, avec 2 cuil. à soupe d'**huile d'olive. Salez, poivrez.** Ajoutez 250 g de **tomates cerises,** 2 cuil. à soupe de **miel** et poursuivez la cuisson pendant encore 3 min.

Répartissez la préparation dans des moules à tartelettes en silicone. Découpez des disques de pâte du même diamètre que les moules dans 1 **pâte brisée** pré-étalée, avec un emporte-pièce. Recouvrez-en les moules et tassez très légèrement. Enfoncez la pâte sur les côtés et enfournez pour 25 min à th. 6 (180 °C). Retournez les mini tatins et dégustez-les.

pommes et anchois

étalée, à l'aide d'un emporte-pièce. Tapissez-en des moules à tartelettes en silicone.

Garnissez de la préparation et enfournez pour 25 min à th. 6 (180 °C). Décorez d'**anchois au vinaigre,** de **zestes de citron vert** et parsemez de quelques **baies roses.** Servez tiède.

Mini croustades au chorizo

Pour 12 pièces

Badigeonnez de **beurre** fondu 4 carrés de pâte filo. Coupez chaque carré en 9 petits carrés et disposez-les trois par trois dans des moules à tartelettes en silicone, en les faisant légèrement se chevaucher. Glissez-les dans le four chauffé sur th. 6 (180 °C) et faites-les cuire pendant 5 min. Fouettez 3 **œufs** et 20 cl de **crème fraîche** dans un bol.

Ajoutez 6 tranches fines de **chorizo** émincées, 1/2 **poivron** émincé, du **sel,** du **poivre** et 3 pincées de **thym** effeuillé. Répartissez la préparation sur les fonds de pâte filo et enfournez pour 15 à 20 min.

CONSEILS

La pâte en

Des problèmes avec votre pâte ? Nos conseils et astuces pour les résoudre et réussir à coup sûr des tartes croustillantes.

Que faire si ma pâte attache ?

■ **Beurrez raisonnablement le moule à tarte.** Si vous utilisez une pâte riche en beurre, il suffira de le fariner légèrement.

■ **Intercalez une feuille de papier sulfurisé sous la pâte :** le moule reste propre et la pâte n'attache pas. Mais elle cuit moins bien, car le papier est un isolant. Si vous cumulez un mauvais moule et du papier, la pâte risque de mal cuire.

■ **Évitez de trop remplir la tarte.** Si la garniture déborde en cuisant, elle va s'insinuer entre la pâte et le moule, ce qui la fera adhérer même si le moule est beurré. Glissez une longue spatule en métal sous la pâte et décollez délicatement l'endroit problématique.

Faut-il incorporer les ingrédients de la pâte suivant un ordre précis ?

■ **Que ce soit à la main ou au robot,** il est important d'incorporer les ingrédients dans l'ordre indiqué par la recette. Amalgamez d'abord la farine et le beurre, puis les poudres (sucre, sel, poudre d'amandes), et enfin les ingrédients "mouillés", c'est-à-dire l'œuf, le lait ou l'eau. C'est ainsi que la pâte se tiendra bien.

Pourquoi la pâte de ma tarte est-elle molle et détrempée ?

■ **Elle est peut-être trop fine.** Étalez-la sur 4 à 5 mm, pas moins. Elle sera moins fragile, et moins facilement détrempée par la garniture. Autre avantage, le démoulage sera plus facile.

■ **La garniture peut être trop humide.** Intercalez une couche absorbante si vous utilisez des fruits juteux. Recouvrez le fond de pâte avec de la poudre d'amandes ou de noisettes. Même principe avec de la semoule de blé dur, de la chapelure, des miettes de biscuits à la cuillère ou de macarons, ou encore des flocons d'avoine. Ces ingrédients vont absorber le jus des fruits et cela formera une crème onctueuse et isolante entre la pâte et les fruits.

■ **Elle a refroidi dans le moule sur une surface pleine.** On laisse obligatoirement refroidir la tarte sur une grille, pour que l'humidité puisse s'échapper.

Ma pâte colle, et j'ai du mal à l'étaler en rond

■ **Farinez le plan de travail.** Posez dessus la boule de pâte, aplatissez-la en galette ronde avec la main. Farinez aussi le dessus de la pâte.

■ **Utilisez un rouleau à pâtisserie en bois.** Si vous n'en avez pas, une bouteille en verre convient parfaitement.

■ **Étalez la pâte du centre vers les bords**, et tournez-la d'un quart de tour à chaque coup de rouleau pour qu'elle garde sa forme ronde. Si elle adhère au plan de travail, farinez de nouveau entre chaque tour. Étalez-la un peu plus grande que le diamètre du moule, pour avoir des bords à couper bien nets.

Ma pâte se rétracte durant la cuisson, elle se boursoufle et le bord n'est pas joli

■ **La pâte a été trop travaillée et est devenue élastique.** Cessez de pétrir dès que la pâte peut être rassemblée en boule.

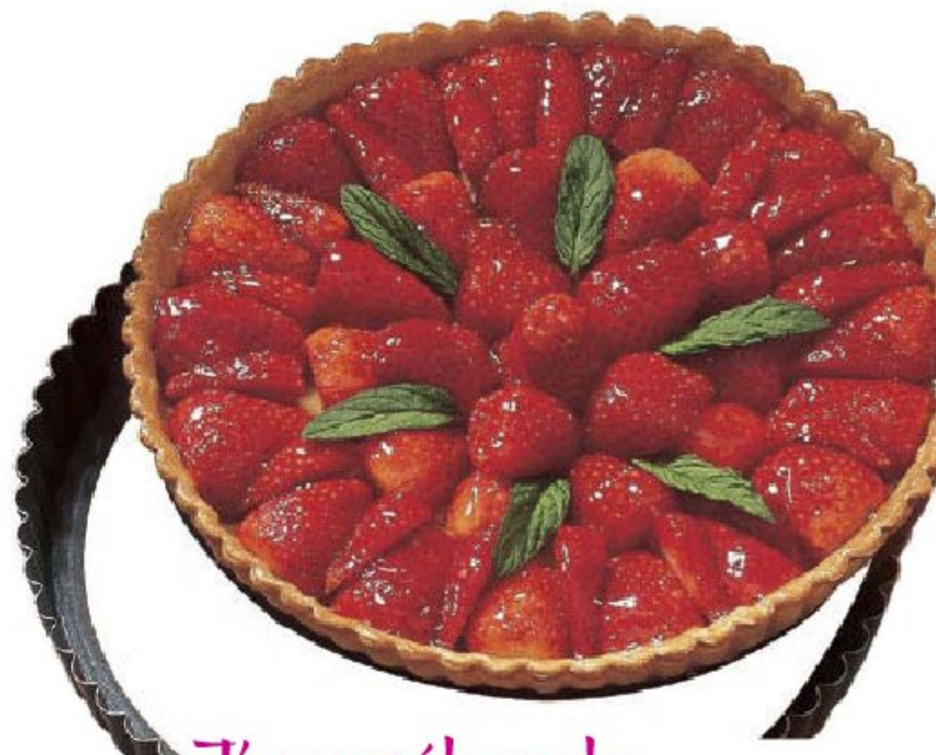
■ **Elle n'a pas reposé assez longtemps.** Laissez-la attendre au frais au moins 2 heures avant de l'utiliser.

■ **La pâte est mal positionnée dans le moule.** Elle doit être bien enfoncée dans l'angle du moule, entre le fond et le bord. Pour empêcher qu'une poche d'air se forme sous la pâte pendant la cuisson, aplatissez-la contre le fond sur toute la surface.

■ **Pour éviter qu'elle boursoufle à la cuisson,** piquez la pâte avec une fourchette sur toute sa surface, régulièrement, sans la percer.

■ **Pour obtenir de jolis bords nets,** n'utilisez pas de couteau. Choisissez un moule au bord coupant et éliminez l'excédent de pâte en appuyant le rouleau à pâtisserie sur le bord. Cela fait descendre la pâte dans l'angle du moule et elle prend mieux sa place.

à tarte questions



Est-ce indispensable de laisser reposer la pâte ?

■ **Le temps de repos** permet à la farine de bien absorber les ingrédients liquides. La pâte sera liée, plus homogène et moins friable. D'autre part, le pétrissage a tendance à rendre la pâte élastique. Le repos lui permet de se détendre : elle s'étalera plus facilement, et elle ne se rétractera pas dans le moule. On la laisse reposer au minimum 1 heure à température ambiante, et encore mieux 2 heures au frais.

Comment cuire la pâte à blanc ?

■ **On pique la pâte étalée dans le moule** et on la recouvre d'un lest pour l'empêcher de se déformer. Un rond de papier sulfurisé rempli de haricots secs réservés à cet usage convient très bien.

■ **On glisse le moule au milieu du four** réglé sur la position chaleur tournante si le four en dispose. La cuisson à blanc dure entre 15 et 20 min selon la taille de la tarte. On retire le lest et le papier 5 min avant la fin pour que le fond puisse colorer légèrement.

■ **On garnit la tarte refroidie** de crème et de fruits crus ou cuits à part. On peut aussi la remplir à ce moment-là de sa garniture et terminer la cuisson dans le four.

J'appréhende le démoulage

■ **Attendez 5 ou 10 minutes à la sortie du four** pour démouler, le temps que la pâte se rétracte. Elle va se détacher légèrement du bord du moule. Moins brûlante, elle sera aussi moins fragile.

■ **Faites glisser doucement la tarte sur la grille.** C'est seulement quand elle est refroidie qu'on la pose sur le plat de service : elle est alors beaucoup moins fragile et peut être manipulée sans désastre.

Ma pâte est trop dure

■ **À la sortie du réfrigérateur**, une pâte riche en beurre est souvent très dure. Il suffit de la laisser 15 min à température ambiante pour qu'elle soit plus facile à étaler. Peut-être aussi ne contient-elle pas assez de liquide. Quelques cuillerées d'eau ou de lait en plus assurent la souplesse de la pâte.

Ma pâte se déchire et je n'arrive pas à garnir le moule

■ **Pour éviter que le disque de pâte se brise,** on le transporte au-dessus du moule en l'enroulant autour du rouleau à pâtisserie.

■ **Avec une pâte sablée,** souvent très friable et difficile à étaler, il vaut mieux ruser. Façonnez la pâte en boudin d'environ 5 cm de diamètre. Au moment de garnir le moule, coupez ce rouleau en rondelles d'1 cm d'épaisseur. Rangez-les côte à côte dans le fond du moule, ainsi que verticalement sur les bords. Appuyez doucement avec les doigts pour boucher les interstices et obtenir un fond de tarte régulier.

Je n'arrive pas à cuire la tarte comme il faut, pourtant je suis scrupuleusement la recette

■ **Surveillez la température :** chaque four étant différent, une tarte cuit entre 25 et 40 min, selon sa taille et surtout son épaisseur. Si la vôtre met beaucoup plus ou beaucoup moins de temps, c'est que la température n'est pas la bonne. Réglez le four entre 180 et 200 °C (thermostat 6 à 6-7). Il y a parfois un écart entre les températures affichées et les réelles, selon l'endroit dans le four. Un thermomètre spécial, qui se place dans le four, donne une indication fiable.

■ **Prenez garde à la position dans le four :** on place la grille supportant le moule sur le gradin le plus bas du four. La chaleur doit venir principalement du bas pour que la pâte soit saisie sans avoir le temps d'être détrempée par la garniture. Si le four est équipé de la chaleur tournante, on s'en sert pendant les 10 dernières minutes, pour bien achever la cuisson de la garniture.

Réalisation : Marie-Claire Frédéric

Petits plus

Assaisonné d'une vinaigrette aigre-douce au caramel de cidre, le concombre sort de l'ordinaire !

À servir avec
une quiche au saumon ou avec un clafoutis au haddock encore tiède.

Concombre à la scandinave

Pour 4 personnes ◆ Préparation : 15 min ◆ Cuisson : 8 min

2 concombres
2 brins d'aneth
2 c. à s. d'amandes effilées
150 g de chèvre mi-frais
10 cl de cidre
2 c. à soupe d'huile de pépins de raisins
1 cuil. à soupe de sucre
2 cuil. à soupe de jus de citron
1/2 c. à café de graines de moutarde
6 baies roses
sel, poivre du moulin.

● Préparez le caramel : versez le cidre dans une casserole. Ajoutez le sucre et les graines de moutarde. Portez à ébullition pendant 5 min sur feu vif et versez le jus de citron. Faites cuire encore 2 min, jusqu'à obtenir la consistance d'un sirop. Hors du feu, ajoutez l'huile en fouettant. Salez, poivrez et laissez refroidir.

● Écrasez grossièrement le chèvre dans une assiette, à l'aide d'une fourchette. Épluchez les concombres et façonnez des billes avec une cuillère parisienne. Versez-les dans un saladier et assaisonnez de cinq pincées d'aneth. Salez, poivrez et ajoutez le caramel citronné. Mélangez soigneusement et réservez.

● Faites griller les amandes sans matières grasses, pendant 1 min, dans une poêle antiadhésive.

● Répartissez le concombre dans des coupes, avec les amandes et le chèvre. Parsemez de baies roses et d'aneth. Servez.

gourmands

Complétez votre menu d'été avec une salade colorée. Elle escortera vos quiches et tartes préférées.

Taboulé crudités

Pour 4 personnes ◆ Préparation : 20 min

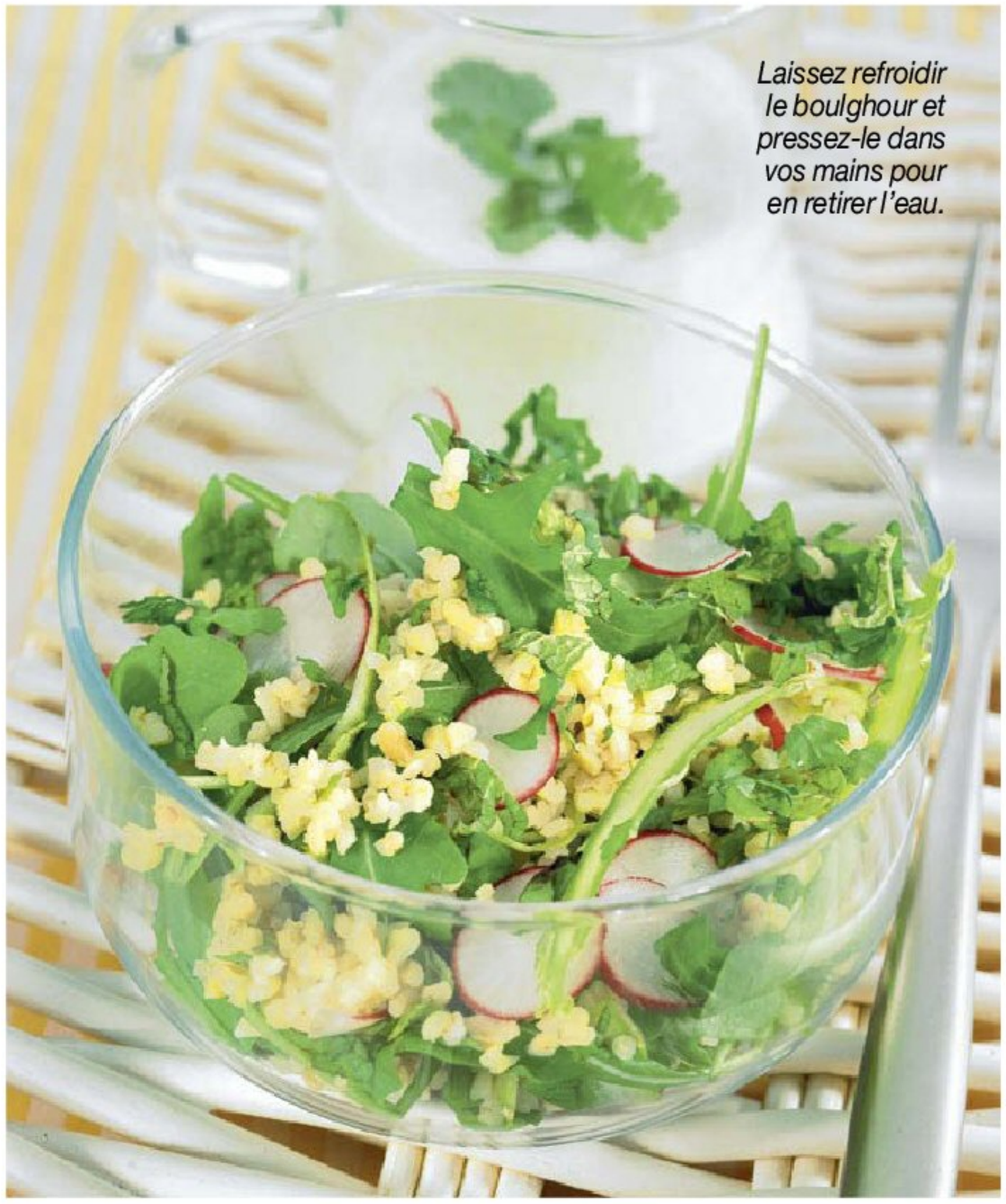
Faites bouillir dans une casserole 1,5 l d'eau **salée** et plongez-y pendant 5 min 120 g de **boulghour.**

Laissez le boulghour refroidir et pressez bien pour en retirer l'eau. Coupez 6 **radis** en petites rondelles, puis taillez en tagliatelles 2 mini **courgettes** épluchées.

Préparez une vinaigrette dans un grand saladier, avec le jus d'1 **citron vert,** le jus d'1/2 **orange,** 1 c. à café de **tahin** (purée de sésame) et 2 c. à soupe de feuilles de **menthe** hachées. Assaisonnez de sel et de **poivre.**

Ajoutez 75 g de **roquette,** le boulghour, les courgettes et les radis. Mélangez soigneusement et servez aussitôt.

À servir avec
une tarte ou une quiche aux saveurs orientales, à base de poivrons et de cumin, ou à la feta.



Laissez refroidir le boulghour et pressez-le dans vos mains pour en retirer l'eau.

Une salade toute douce, relevée par la vinaigrette au roquefort.

Épinards à l'avocat et lardons

Pour 4 personnes ◆ Préparation : 15 min

Hachez grossièrement 8 cerneaux de **noix.** Pelez et coupez 2 **avocats** en tranches. Préparez une vinaigrette dans un saladier : écrasez 1 cuil. à soupe de **roquefort** avec 1 cuil. à café de **moutarde.** Ajoutez 2 c. à soupe d'**huile de colza,** 1 cuil. à soupe d'**huile de noix,** 1 sachet de **pousses d'épinards,** les avocats et les noix.

Faites griller à sec 50 g de **lardons,** 1 min dans une poêle antiadhésive, puis égouttez-les soigneusement.

Versez les lardons dans la salade. Ajoutez 1 cuil. à soupe de **vinaigre balsamique.** Mélangez et servez aussitôt.

À servir avec
une quiche au magret fumé, un clafoutis ou une tourte de poulet, ou des champignons.

Salade d'artichauts, gelée à la cardamome

Des artichauts violets et fondants, pour une jolie présentation.

Pour 4 personnes ◆ Préparation : 30 min
Réfrigération : 4 h ◆ Cuisson : 1 min

2 bouquets d'artichauts poivrades (8-10 pièces)
100 g de salade mélangée (trévise, lollo verte)
1 citron
1 gousse d'ail
3 c. à soupe d'huile d'olive
3 c. à soupe de vinaigre blanc
1 cuil. à café d'agar-agar
1 cuil. à soupe de sucre
2 gousses de cardamome verte
sel, poivre du moulin.

● Préparez la gelée à la cardamome : mélangez 15 cl d'eau, le vinaigre blanc, les graines de cardamome et le sucre. Portez à ébullition et ajoutez la poudre d'agar-agar, sans cesser de remuer pendant 1 min. Retirez du feu.

● Filtrez au-dessus d'une assiette creuse à l'aide d'un tamis et laissez refroidir durant 30 min. Réservez 4 h dans le réfrigérateur.

● Versez 2 l d'eau froide dans un grand saladier. Ajoutez un demi-citron découpé en deux et légèrement pressé. Cassez les queues des artichauts et détachez les feuilles extérieures de la base, jusqu'au fond blanc. Découpez-les en deux et éliminez le foin si nécessaire. Plongez-les immédiatement dans l'eau citronnée pour éviter l'oxydation.

● Égouttez, épongez et émincez les artichauts. Faites-les mariner dans un saladier avec la gousse d'ail hachée, deux cuillerées à soupe de jus de citron et l'huile d'olive. Salez et poivrez. Réservez dans le réfrigérateur le même temps que la gelée. Effilochez la gelée à l'aide d'une fourchette.

● Disposez dans un saladier la salade, les artichauts et leur marinade. Mélangez soigneusement. Ajoutez les filaments de gelée et servez aussitôt.

À servir avec
une tarte aux oignons ou une tarte aux anchois, ou avec une quiche au jambon de Parme et aux tomates séchées.

Tomates façon "picadillo"

Pour 4 personnes ◆ Préparation : 15 min

Hachez 3 **oignons nouveaux.**

Lavez 4 **tomates,** puis évidez-les et découpez-les en petits dés.

Mélangez les oignons et les tomates dans un saladier. **Salez** et **poivrez.** Ajoutez 1 c. à soupe de **vinaigre de xérès** et 3 c. à soupe d'**huile d'olive.** Mélangez bien et servez.

À servir avec
un clafoutis au jambon sec, une tarte au fromage de brebis et aux herbes, ou encore avec une quiche aux légumes.

SALADES

Mesclun méditerranéen

Pour 4 personnes ◆ Préparation : 20 min ◆ Cuisson : 10 min

200 g de haricots verts
120 g de salades mélangées (frisée, laitue, scarole)
8 tomates cerises
1/2 oignon rouge
6 feuilles de basilic
8 brins de ciboulette et de cerfeuil
2 cuil. à soupe de pignons de pin
50 g de grana padano
2 tranches de pain de campagne
4 c. à soupe d'huile d'olive
1 c. à soupe de vinaigre balsamique
1 c. à soupe de sauce soja
sel, poivre du moulin.

● Faites cuire les haricots verts croquants (6-7 min) dans de l'eau bouillante salée. Rafraîchissez-les, égouttez et réservez.

● Découpez en deux les tomates cerises. Salez et poivrez-les. Émincez l'oignon rouge.

● Toastez et coupez le pain en croûtons. Mélangez-les dans un bol avec une cuillerée d'huile.

● Faites griller les pignons de pin à sec, 1 min dans une poêle. Prélevez des copeaux de grana padano à l'aide d'un éplucheur.

● Hachez finement deux feuilles de basilic, quatre brins de cerfeuil et de ciboulette. Versez dans un bol et assaisonnez avec le soja, le vinaigre balsamique, l'huile d'olive restante et du poivre.

● Versez la salade dans un saladier, avec les haricots verts, les tomates, les croûtons et l'oignon. Ajoutez les pignons et les copeaux de fromage. Parsemez du reste de basilic, de cerfeuil et de ciboulette. Arrosez de vinaigrette verte, mélangez et servez.

Cette salade est préparée avec des ingrédients tout simples.

À servir avec
une tarte aux sardines, au bleu d'Auvergne, ou un clafoutis provençal.

SÉLECTION

Salades à toutes les sauces !

On choisit bien son mélange et on varie les plaisirs avec des assaisonnements hauts en couleur et des petits “plus” raffinés.

Fruitée

■ Le caractère de la frisée, associé au petit goût acidulé de la pomme ariane taillée en allumettes, donne un mélange frais et bien fruité.

■ *Frisée & pomme, Bonduelle, env. 2,50 € le sachet de 170 g, en grandes surfaces.*

Tout en contraste

■ Une salade où la douceur et le léger goût de noisette de la mâche se mêlent aux saveurs intenses et poivrées de la roquette. Le plus : le sachet est refermable.

■ *Duo de mâche & roquette, Florette, env. 2 €/100 g et 3 €/175 g, en GMS.*

Parfumée

■ Belle et limpide, cette huile d'olive au délicat parfum révèle une agréable saveur de fruit vert.

■ *Huile d'olive bio, Fruttato vierge extra, Soléou, env. 6,80 €, en grandes surfaces.*

Surprenante

■ La petite touche de roquefort offre à cette sauce, très pratique à verser, une saveur plutôt fine et agréable, mais pas sans caractère.

■ *Sauce crudités Blue Cheese, Heinz, env. 2,50 € les 400 ml, en GMS.*

Chic

■ Certes, il s'agit de surimi, mais le goût de langouste est fin. Une touche de classe pour un prix très correct !

■ *Médaillons Saveur langouste, Fleury Michon, env. 2,50 €/150 g (16 tranches), en grandes surfaces.*

Raffiné

■ Fabriqué avec des raisins de la ré Émilie-Romag (Italie), ce vina balsamique bi offre un parfu sucré et épicé

■ *Vinaigre balsamique de Modène, 4 les 250 ml, chez Naturalia.*

Craquant

■ Les croûtons apportent de la texture aux salades et les échalotes et le persil un goût printanier.

■ *Mélange pour salade croustillante, Ducros, 1,30 € le sachet de 20 g, en grandes surfaces.*

Toujours en réserve

■ Une savoureuse vinaigrette surgelée, sans additifs. On passe brièvement au micro-ondes la quantité de galets souhaitée et on en arrose les salades !

■ *Mon assaisonnement pour salades et poissons, 3 € les 200 g, Picard.*

Original

■ Franchement, ces queues d'écrevisses sont délicieuses et remplaceront avec bonheur les crevettes dans toutes vos salades marines.

■ *Nos queues d'écrevisses, Delpierre, env. 3,40 € le paquet de 100 g, en grandes surfaces.*

Fraîcheur caprine

■ Une texture onctueuse, une pâte fine et un goût frais sont au menu avec ces petits morceaux de chèvre agrémentés de tomate et de basilic.

■ *Dès de chèvre à la méditerranéenne, Soignon, env. 2 €/120 g, en grandes surfaces.*

Réalisation : Philippe Roumégoux

■ Voir carnet d'adresses en fin de numéro

Femmes Formidables 2011

Femme Actuelle

avec le soutien de NIVEA

A votre tour de faire partie des FEMMES FORMIDABLES !

Inscrivez-vous dès maintenant sur
www.femmesformidables.femmeactuelle.fr

« Vous êtes généreuse, vous êtes engagée... Devenez l'une des 10 Femmes Formidables 2011 et mettez votre association à l'honneur ! »

Stéphanie Fugain
Marraine du Prix des
Femmes Formidables

Bravo aux Lauréates 2010 !

« Grâce au Prix, nous avons pu organiser davantage de sorties pour les enfants malades atteints de drépanocytose. »

JENNY HIPPOCRATE-FIXY,
1° prix du jury pour son association APIPD

La 6 ème édition du prix

Partout en France, des femmes d'exception se mobilisent au sein d'associations pour l'enfance, la solidarité ou l'environnement. Pour les faire connaître et soutenir leurs actions, Femme Actuelle lance la 6 ème édition du Prix des Femmes Formidables.

Un Jury d'exception

En partenariat avec France Bénévolat, il est composé d'experts du monde associatif, de la rédaction et de lectrices de Femme Actuelle. NIVEA élira son « Coup de cœur » en récompensant l'action d'une finaliste au service de la famille.

Un soutien exceptionnel offert aux associations sélectionnées:

- **Une dotation de 60 000€ pour les 10 finalistes.**
- Reportage dans Femme Actuelle sur les finalistes.
- Rencontre avec la rédaction et les membres du jury.

Inscrivez-vous avant le 6 juin 2011

Téléchargez et complétez vite votre dossier de candidature.

N'hésitez pas à vous représenter même si vous avez déjà participé, et à encourager d'autres femmes formidables à le faire !

SÉLECTION

Petits

Frais et gouleyants, des vins qui plaisent à tous et accompagnent en tout simplicité les tartes, quiches et pizzas du moment.

1 Joyeux

■ Avec son fruité de griotte et de groseille, sa bouche éclatante de fraîcheur et de gourmandise, dont la minéralité vient d'un terroir volcanique, c'est le vin bonne humeur garantie, idéal avec les quiches.

■ *Côtes-du-forez AB, La Madone Gamay sur Volcan, 5,90 €, Biocoop.*

2 Charmeur

■ L'étiquette avec son cœur bleu vous aura prévenu : avec sa gourmande spontanéité, sa rondeur, son fruit bien mûr et sa note d'épices, voilà un vin dont on tombe instantanément sous le charme ! Parfait avec une pizza au jambon cru.

■ *Côtes-du-rhône 2009, Vignerons de Balma Venitia, 2,95 €, Franprix.*

3 Franc

■ Issu de cabernet-franc, il en possède les notes de mine de crayon, la bouche fruitée, la trame au grain fin et la jolie mâche en finale. Bel accord avec une tarte à la tomate.

■ *Saint-nicolas-de-bourgueil 2009, Domaine Olivier, Cuvée de la Forcine, 4,02 €, Système U.*

4 Plaisant

■ Un vin de pays et de cépage facile, rond, sans prétention si ce n'est celle de vous donner un plaisir bon enfant avec son caractère bien fruité et sa chair coulante, sans aspérité. Il adore les tartes aux légumes.

■ *Vin de pays d'Oc, merlot 2010 Grains de Cépage, 3,90 €, Nicolas.*

5 Sincère

■ Le bordeaux typique, classique dans sa facture, sans bois ni artifice, qui a misé sur un fruit bien mûr et un élevage sobre. Il en possède cette chair ample, équilibrée aux tanins fruités et droits. Une tourte à la viande lui fera honneur.

■ *Bordeaux 2009, Château Cagnas 5,95 €, Chateauonline.*

6 Exubérant

■ À chaque fois, c'est la même gourmande surprise, ce colombelle : il fleure bon la pêche, l'ananas, les agrumes et croque sous la dent avec tant d'exubérance et de fraîcheur. Un merveilleux compagnon pour la pizza quatre fromages.

■ *Vin de pays des côtes de Gascogne 2010, Plaimont, colombelle "L'Original", 4,60 €, Nicolas.*

7 Tout en rondeur

■ Sous son côté sérieux de bien élevé en fût de chêne, ce cépage bordelais né dans le Sud cache un tempérament joyeux et chaleureux de fruits et d'épices avec une chair

crus sans façon

ronde tenue par des tanins souples. Une pizza de caractère, aux poivrons par exemple, l'appréciera.
■ *Vin de pays d'Oc, cabernet-sauvignon 2008, Chemin des Ormes, 3,95 €, Cora, Leclerc, Système U.*

8 Jazzy

■ Ça swingue sur l'étiquette comme ça swingue dans la bouteille au rythme d'un fruit rouge bien pétant, sur fond de garrigue ponctuée d'une note d'épices avec une chair juteuse à souhait. Il fera joyeusement danser la pizza Margherita.
■ *Vin de pays de l'Hérault 2009, AB, Le Temps des Gitans, 3 €, Biocoop.*

9 Gourmand

■ Robe grenat violacé, nez sombre et profond de jus de mûres, bouche ample, ronde, divinement parfumée à la mûre et, de façon inattendue, incroyablement fraîche, longue, gaie et… irrésistible, surtout avec une tarte aux blettes ou aux épinards.
■ *Ventoux 2009, AB, Domaine Grange de Louiset, 6,45 €, Naturalia.*

10 Printanier

■ Lumineux comme un rayon de soleil de printemps, il en possède aussi la grâce avec ses arômes d'abricot et de pamplemousse. Sa bouche acidulée est tout en fraîcheur et en simplicité. Une véritable gourmandise, à marier avec une pizza roquette et mozzarella.
■ *Vin de pays d'Oc, chardonnay 2009, Domaine de Costeplane, 5,85 €, Naturalia.*

11 À croquer !

■ Au premier abord, c'est le genre pas compliqué avec ce fruité agréablement croquant et cette fraîcheur acidulée rafraîchissante. Mais, justement, c'est cette simplicité pas si facile à obtenir qu'on salue ici. Offrez à ce rouge charmeur une véritable quiche lorraine.
■ *Brouilly 2010, Cuvée Grumage, 6,05 €, Franprix.*

12 Séduisant

■ Évidemment, son millésime explose de maturité et forcément de gloire ! Or, lui, avec raison et sans prétention, la joue modeste mais non sans gourmandise. Ce beau bordeaux se révèle simple, fruité et d'une jolie fluidité. Il fera une belle association avec une tarte ou une pizza au magret de canard fumé.
■ *Bordeaux 2010, AB, Château de Lagarde, Cuvée Lionel Raymond, 5,90 €, Franprix.*

Réalisation : Valérie de Lescure

■ Voir carnet d'adresses en fin de numéro

SÉLECTION

Service

1

2

3

4

Présentation soignée, découpe facilitée… Tartes, tourtes, quiches et pizzas sont les reines de la table.

5

6

7

8

1. Original Ce plat à tarte en porcelaine découpé en parts fait office d'assiettes à dessert. *Plat 6 parts Annette, 36,90 €, Absolument Maison au BHV.* **2. Futée** Avec sa fonction poussoir, cette pelle rend le service plus facile. Et ses bords dentelés permettent de réaliser des portions sans abîmer les moules. *Manche ambidextre et antiglisse, 12 €, Mastrad.* **3. Belle simplicité** Un ton gris pâle et des lettres gravées au centre donnent à ce moule en céramique un côté authentique. *Ø 30 cm, cuisson au four jusqu'à 250 °C, 21,90 €, Jardin D'Ulysse.* **4. Du four à la table** Cette pierre à pizza réussit une pâte croustillante et garde la pizza chaude plus longtemps. *Pizza stone, Ø 36 cm, 49 €, Émile Henry.* **5. Double usage** Pour le service des pizzas, un instrument qui est à la fois ciseau de découpe et pelle à tarte. En acier inoxydable et Nylon alimentaire.*11,80 €, Albert de Thiers.* **6. Champêtre** En faïence fleurie, un plat à tarte pour les repas du dimanche. *Collection Eden, Ø 30 cm, 60,20 €, Gien.* **7. Pratique** La lame dentelée de ce couteau en acier inoxydable et nacrine coupe tous les types de pâtes. Sa forme arrondie facilite le service. *Couteau Arlequin, 17 €, Geneviève Lethu.*

■ Voir carnet d'adresses en fin de numéro

très chic

9

11

10

12

13

14

8. Élégant Pour une présentation raffinée et à l'ancienne des tartes, gâteaux et autres douceurs, un plat sur pied et sa pelle assortie en faïence. *Collection Clémence, 29 €, Du Bout du Monde.* **9. Rétro** Sur pied, un plat de présentation en porcelaine fleurie, digne des services de nos grand-mères ! *Ø 30,5 cm, 40 €, Ambiances et Styles.* **10. Liberty** Une pelle et un couteau qui embellissent la table d'une note inattendue et romantique. *En acrylique. 11,50 € et 19,50 €, Sabre.* **11. À parts égales** On choisit d'abord le disque qui convient au nombre de convives, on le place au centre de la tarte, et puis on coupe facilement… *Marque parts pour gâteaux, de cinq, six, sept et neuf parts, en plastique, 7,90 €, La Carpe.* **12. Spécial pizza** De grandes assiettes adaptées pour accueillir des pizzas individuelles. Certaines sont illustrées de poivrons rouges, d'autres de tomates. *Plats à pizza Napoli, Ø 31 cm, 29,90 €, les vingt-deux, Geneviève Lethu.* **13. Détournés** Inspirés des délicats napperons en papier des pâtissiers, ceux-ci, en polypropylène, sont lavables. *3 € les 4, Ikea.* **14. Gourmand** Un coloris sucré pour ce moule à tarte en céramique. *Collection Délices, Ø 30 cm, 20 €, Appolia.*

Réalisation : Marie Fiess

PIZZAS

CLAFOUTIS

QUICHES TARTES

SALADES DE FRUITS

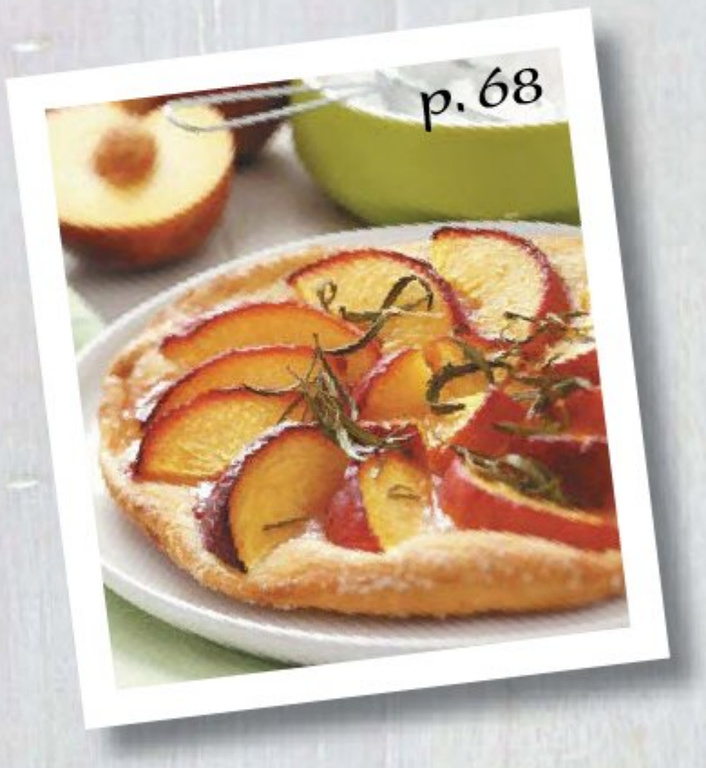
SUCRÉ

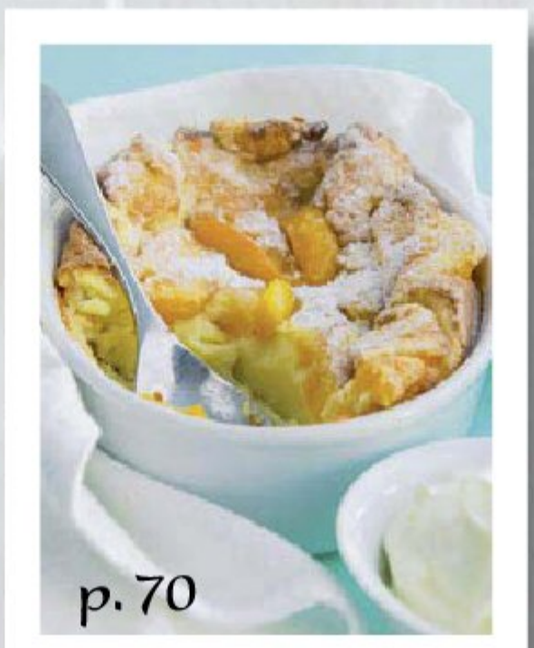
p. 67 Les pizzas

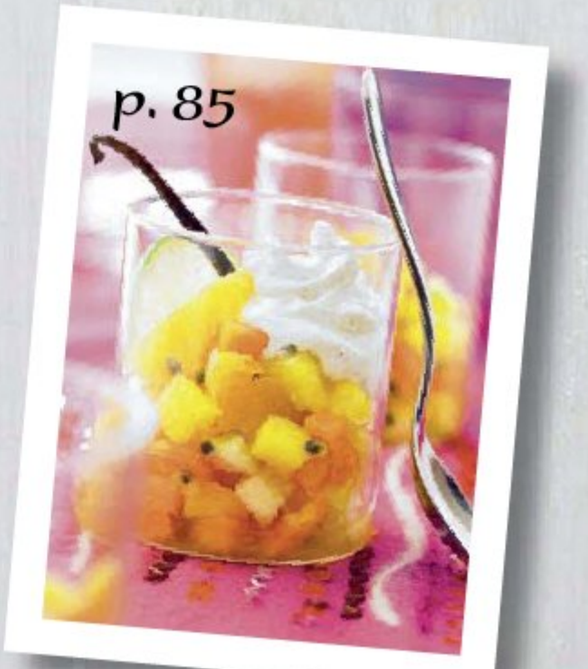
p. 70 Les clafoutis

p. 74 Les quiches, tartes et mini tartes

p. 84 Les salades de fruits







La pizza, sucrée

Et si on terminait le repas par une pizza sucrée, garnie de fruits ? Surprise !

La pizza s'attaque aux desserts

Une révolution qui secoue même l'Italie ! Base nature ou enrichie d'œufs et de beurre, garnie de fruits de saison, de chocolat ou même de bonbons – vos enfants vont vous en réclamer – la pizza sucrée arrive chez les chefs et chez nous, après la longue mode de la pizza chic : roquette, caviar, voire homard. Son secret, une cuisson express et une dégustation dans l'instant.

Pizza aux prunes

Pour 4 personnes ◆ Préparation : 20 min ◆ Cuisson : 15 min

- 1 rouleau de pâte à pizza
- 600 g de prunes rouges
- 60 g de sucre en poudre
- 20 g de sucre glace
- 25 g de fécule de maïs
- 25 cl de lait
- 3 jaunes d'œufs
- 25 g de beurre
- 30 g d'amandes effilées
- 1 gousse de vanille.

● Préchauffez le four sur th. 7 (210 °C). Déroulez la pâte à pizza sur la plaque du four tapissée de papier sulfurisé. Faites bouillir le lait dans une casserole avec la gousse de vanille fendue en deux.

● Fouettez les jaunes avec le sucre en poudre. Ajoutez la fécule de maïs, puis le lait bouillant en fouettant et reversez dans la casserole. Faites épaissir à feu doux en remuant. Laissez tiédir et mélangez avec le beurre en dés.

● Étalez la crème refroidie sur la pâte et disposez les prunes en tranches. Saupoudrez du sucre glace et des amandes effilées. Cuisez 15 min et servez aussitôt.

Vin : rouge léger de Loire

Pizzas aux nectarines

Pour 4 personnes ◆ Préparation : 20 min ◆ Repos : 1 h ◆ Cuisson : 15 min

Pour la pâte :
250 g de farine + 20 g
10 g de levure fraîche de boulanger
20 g de sucre en poudre
5 cl d'huile d'olive
1 pincée de sel
Pour la garniture :
4 nectarines
100 g de gelée de pomme
20 g de sucre glace
2 brins de romarin.

● Versez la farine, le sel et le sucre dans le bol du robot. Incorporez la levure délayée dans 15 cl d'eau tiède et l'huile en mélangeant au crochet pour obtenir une boule. Travaillez-la sur le plan de travail jusqu'à ce qu'elle soit élastique et douce, en ajoutant de la farine si nécessaire. Laissez reposer 1 h dans un saladier, à couvert.

● Préchauffez le four à th. 7 (210 °C). Dénoyautez et coupez les nectarines en quartiers. Étalez la pâte sur un plan fariné sur 5 mm d'épaisseur, taillez-y quatre disques de Ø 15 cm. Tartinez-les de gelée puis disposez les tranches de nectarines en rosace. Saupoudrez de sucre glace et de brindilles de romarin. Enfournez 15-18 min et servez.

Vin : rosé de Provence fruité

On ose la petite touche grand chef en éparpillant des aiguilles de romarin.

Conservez un peu de gelée fondue pour lustrer les tranches de fruits à l'aide d'un pinceau, juste au moment de servir.

Hors saison, un régal aussi avec des pêches au sirop.

Pizzettes amandines aux pêches

Pour 4 personnes ◆ Préparation : 40 min ◆ Repos : 1 h ◆ Cuisson : 15 min

Étalez la crème d'amande jusqu'à 2 cm des bords afin de créer une bordure de pâte nue comme sur une pizza classique.

Pour la pâte :
180 g de farine + 20 g
20 g de sucre en poudre
10 g de levure fraîche de boulanger
5 cl de lait tiède
1 œuf, 50 g de beurre
1 pincée de sel
Pour la garniture :
4 pêches bien mûres
100 g de poudre d'amandes
30 g d'amandes effilées
80 g de sucre en poudre
30 g de farine, 2 œufs
80 g de beurre mou.

● La pâte : versez la farine, le sel et le sucre dans le bol du robot. Ajoutez le beurre en dés et faites tourner 1 min. Versez l'œuf et la levure délayée dans le lait tiède. Mélangez puis travaillez la pâte 5 min sur le plan de travail. Laissez lever 1 h dans un lieu tiède.

● Fouettez le beurre mou avec 60 g de sucre. Ajoutez les œufs, mélangez, puis la poudre d'amandes et la farine. Pelez et coupez les pêches en morceaux. Préchauffez le four à th. 7 (210 °C).

● Étalez la pâte sur un plan de travail fariné, découpez-y quatre disques d'environ 18 cm de diamètre. Garnissez-les de crème à l'amande et de morceaux de pêche. Saupoudrez de 20 g de sucre et des amandes effilées. Enfournez 15 à 17 min et servez.

Vin : crémant de Bourgogne

Repas impromptu ? Quelques pommes et le tour est joué !

Pour des enfants, supprimez l'alcool et saupoudrez les pommes de cannelle en poudre avant d'enfourner.

Pizza normande

Pour 4 personnes ◆ Préparation : 20 min
Marinade : 10 min ◆ Cuisson : 20 min

1 rouleau de pâte à pizza
4 grosses pommes
le jus d'1 citron
30 g d'amandes effilées
1/2 l de glace vanille
50 g de sucre en poudre
3 cuil. à soupe de crème fraîche épaisse
10 g de beurre + 10 g
5 cl de calvados.

● Préchauffez le four à th. 7 (210 °C). Coupez les pommes en fines tranches, faites-les mariner 10 min dans un saladier avec le jus de citron, le calvados et le sucre. Étalez la pâte sur la plaque du four beurrée et tartinez-la de crème.

● Disposez les tranches de pomme égouttées en rosace et éparpillez les amandes. Enfournez 15 à 20 min et servez avec une boule de glace vanille.

Boisson : cidre demi-sec

Pizza briochée aux chocolats

Pour 4 personnes ◆ Préparation : 30 min ◆ Repos : 12 h ◆ Cuisson : 20 min

Pour la pâte :
250 g de farine
20 g de levure de boulanger
1 cuil. à s. de cacao
20 g de sucre
3 œufs
170 g de beurre
1 pincée de sel
Pour la garniture :
4 tranches d'ananas
50 g de chocolat noir
50 g de chocolat blanc
60 g de cassonade
50 g de beurre.

● La veille, mettez la farine, la levure délayée dans une cuillerée d'eau tiède, le cacao, le sel, le sucre et les œufs dans le bol d'un mixeur. Pétrissez avec le crochet. Ajoutez le beurre en dés jusqu'à ce que la pâte se décolle des parois.

● Laissez lever à température ambiante puis malaxez la pâte à nouveau pour chasser l'air. Placez-la au frais 12 h.

● Le jour même, étalez la pâte en un disque d'environ 35 cm de diamètre. Posez-la sur la plaque du four huilée et saupoudrez de cassonade.

● Coupez l'ananas en morceaux. Répartissez sur la pâte et parsemez de noisettes de beurre. Laissez lever 30 min. Allumez le four à th. 6 (180 °C).

● Enfournez pour 15-18 min. Parsemez des deux chocolats concassés en fin de cuisson.

Boisson : jus de fruit exotique agrémenté de rhum

On n'est pas obligé de laisser reposer la pâte 12 h, mais la pizza sera bien plus moelleuse. Vous êtes pressée ? 2 h suffiront.

Une fausse margharita tout aussi appétissante que la version salée !

Disposez le coulis par cuillerées sur et entre les fruits, pour laisser un peu de chocolat blanc apparaître.

Pizza aux fruits rouges

Pour 4 personnes ◆ Préparation : 20 min ◆ Cuisson : 15 min

1 rouleau de pâte à pizza
250 g de petites fraises
100 g de groseilles
100 g de framboises
1/2 citron
2 brins de menthe
30 g de pistaches décortiquées non salées
40 g de sucre en poudre
10 cl de crème liquide
100 g de chocolat blanc
10 g de beurre.

● Préchauffez le four à th. 7 (210 °C). Déroulez la pâte sur la plaque du four beurrée et piquez le fond de coups de fourchette jusqu'à 2 cm des bords. Enfournez pour 12 à 15 min. Faites bouillir la crème, versez-la en trois fois sur le chocolat râpé.

● Lavez et équeutez les fraises. Mixez-en la moitié avec 20 g de sucre et le jus du demi-citron. Faites glisser la pâte cuite sur un plat à dessert. Tartinez-la de crème au chocolat puis disposez les fruits et nappez-les de coulis de fraises. Parsemez de pistaches concassées, de feuilles de menthe et éventuellement de chocolat blanc râpé. Servez aussitôt.

Boisson : lait-fraise

Clafoutis

Recette de base

Pour 6 personnes
Prêt en 5 min

Fouettez 4 **œufs** dans un saladier, avec 60 g de **sucre** et 1 pincée de **sel.** Incorporez 125 g de **farine** et 1/2 sachet de **levure chimique.** Délayez soigneusement avec 30 cl de **lait** pour obtenir une pâte lisse et homogène, semblable à une épaisse pâte à crêpe. Versez-la sur les fruits préalablement saupoudrés de 50 g de sucre.

Aux abricots

Pour 6 personnes ◆ Prêt en 45 min

Beurrez et saupoudrez de **sucre** 6 ramequins ou un plat. Répartissez-y 750 g d'**abricots** (frais ou surgelés) dénoyautés et coupés en morceaux. Parsemez de 60 g de sucre.

Remplacez le lait dans la **pâte de base** par 15 cl de **lait d'amande** et 15 cl de **crème liquide.** Parfumez de 2 à 3 gouttes d'**extrait d'amande amère.** Versez sur les abricots.

Glissez 25 min dans le four (35 min pour un plat) chauffé à th. 6 (180 °C). Saupoudrez de **sucre glace** et dégustez tiède.

Le plus Préparez-les dans des moules individuels pour un café gourmand.

tutti frutti

Simplissimes et gourmands, les clafoutis se déclinent avec tous les fruits et nous donnent un avant-goût de l'été.

Aux fraises

Pour 6 personnes ◆Prêt en 40 min

Beurrez six ramequins plats (ou un plat) et répartissez-y 600 g de **fraises** fraîches ou surgelées. Poudrez de 30 g de **sucre.**

Préparez la **pâte de base** en la délayant avec 20 cl de **crème liquide** et 10 cl de **lait.** Parfumez avec le zeste d'1 **citron vert,** puis versez-la sur les fraises.

Glissez 25 min dans le four (ou 35 min pour un plat) préchauffé sur th. 6 (180 °C). Parsemez de 30 g de **pistaches** concassées, saupoudrez de **sucre glace,** laissez tiédir et servez.

Le plus Ajoutez dans la pâte une ou deux gouttes de liqueur de fraise, ça change tout !

Mettez-les au parfum !

■ Pour varier les plaisirs, rehaussez la pâte à clafoutis d'une touche d'épices bien choisies. Mais ne mariez pas plus d'une ou deux saveurs, au risque de masquer le goût délicat des fruits. Amusez-vous avec la vanille, la cannelle, la cardamome, la badiane, le gingembre, ou même avec un soupçon de poivre. Toutes ces épices vont parfaitement s'accorder avec les fruits rouges.

Aux fruits rouges

Pour 6 personnes
Prêt en 40 min

Beurrez 6 plats individuels (ou un plat) et répartissez-y 600 g de **fruits rouges mélangés,** frais ou surgelés. Saupoudrez d'un voile de **sucre glace.**

Préparez la **pâte de base** avec le contenu d'1 boîte de 397 g de **lait concentré.** Vous pouvez ajouter 1 cuil. à soupe de **liqueur de framboise.**

Glissez dans le four et faites cuire pendant 35 min sur th. 6 (180 °C). Servez tiède.

Le plus Vous pouvez parsemer d'éclats de pralines, pour un clafoutis très girly.

CLAFOUTIS

Aux groseilles

Pour 6 personnes ◆ Prêt en 45 min

Beurrez 6 ramequins plats (ou un plat). Répartissez 600 g de **groseilles.** Poudrez de 40 g de **sucre.**

Préparez la pâte en mélangeant 3 gros **œufs** avec 80 g de sucre en poudre, 40 g de **fleur de maïs,** 80 g de **poudre d'amandes,** 20 cl de **crème liquide,** 20 cl de **lait** et 50 g de **beurre noisette.** Versez sur les groseilles.

Enfournez pour 25 min (35 min pour un plat) à th. 6 (180 °C). Poudrez de sucre et servez tiède.

Le plus Servez les clafoutis avec une belle boule de glace à la vanille. C'est irrésistible !

Aux bananes et kiwis

Pour 6 personnes ◆ Prêt en 45 min

Beurrez 6 plats individuels (ou un plat). Répartissez 3 **bananes** et 6 **kiwis** pelés, coupés en tranches. Poudrez de 2 sachets de **sucre vanillé.**

Préparez la pâte avec 4 **œufs,** 60 g de **sucre,** 40 g de **farine,** 80 g de **noix de coco râpée,** 20 cl de **lait de coco** et 20 cl de **crème légère.** Ajoutez 40 g de beurre tiédi et 1 cuil. à soupe de **rhum,** puis versez sur les fruits.

Faites cuire pendant 25 min (35 min pour un plat) à four th. 6 (180 °C) et servez tiède.

Le plus Parsemez de quelques pépites de chocolat noir, c'est tellement bon !

Aux cerises et prunes rouges

Pour 6 personnes ◆ Prêt en 45 min

Beurrez 6 plats individuels (ou un plat). Répartissez 300 g de **prunes** dénoyautées, coupées en lamelles, et 300 g de **cerises.** Saupoudrez de 50 g de **sucre.**

Préparez la **pâte de base** en ajoutant 50 g de beurre tiédi et 2-3 gouttes de **kirsch.** Versez sur les fruits.

Cuisez 25 min (ou 35 pour un plat) à four th. 6 (180 °C). Saupoudrez de **sucre glace** et servez tiède.

Le plus Dans le "vrai" clafoutis, on laisse les noyaux des cerises pour parfumer la pâte.

Avec des fruits surgelés

■ L'idéal est de les faire décongeler au réfrigérateur, ou au micro-ondes en mode décongélation. Ensuite, prenez soin de bien les égoutter. Pas le temps de les faire décongeler ? Glissez le clafoutis dans le four chauffé à th. 7-8 (220 °C). La pâte sera saisie avant que les fruits ne rendent leur eau. Après 10 min de cuisson, baissez le four sur th. 6 (180 °C) et cuisez encore 20 min.

À la rhubarbe, framboises et kiwis

Recette à la façon de Pierre Hermé

Pour 6 personnes ◆ Prêt en 50 min

Beurrez 6 ramequins (ou un plat). Répartissez-y 250 g de **rhubarbe** en dés, 250 g de **framboises** et 3 **kiwis** pelés et découpés en morceaux. Poudrez de 40 g de **sucre.**

Faites tremper 250 g de **mie de pain** dans 25 cl de **lait** tiède, puis mixez avec 125 g de **poudre d'amandes,** 4 jaunes d'**œufs,** 125 g de sucre en poudre et 125 g de beurre.

Incorporez 4 blancs d'œufs montés en neige. Recouvrez-en les fruits et enfournez pour 35 min à th. 6 (180 °C).

Le plus Dégustez tièdes, ils sont encore meilleurs.

Des fruits et

À consommer sans modération sur les tartes et les quiches sucrées. C'est la ronde des desserts de l'été, pleins de surprises.

QUICHES TARTES

Tarte feuilletée d'abricots aux pistaches

Pour 4 personnes ◆Préparation : 20 min ◆Cuisson : 40 min

300 g de pâte feuilletée
900 g d'abricots
4 cuil. à soupe de marmelade d'abricots
50 g de pistaches non salées
50 g de sucre muscovado
50 g de beurre.

● Préchauffez le four à th. 7 (210 °C). Étalez la pâte feuilletée en rectangle. Retaillez bien net le tour avec un couteau aiguisé. Piquez le fond à l'aide d'une fourchette et retournez-le sur une tôle humidifiée.

● Lavez, séchez et dénoyautez les abricots. Émincez les oreillons en deux ou trois lamelles. Garnissez d'abricots le fond de tarte, jusqu'à 2 cm du bord. Parsemez-les du sucre et du beurre en flocons et enfournez pour 35-40 min.

● Retirez la tarte du four et badigeonnez les fruits de la marmelade tiédie et mixée. Parsemez des pistaches émincées et glissez la tarte tiédie sur un plat. Servez.

Vin : muscat de Frontignan

Utilisez des abricots bergeron, les meilleurs, mûrs mais encore un peu fermes. Servez avec une glace aux calissons ou au nougat.

La cuisson à blanc

■ Cuire en partie ou totalement un fond de tarte avant de le garnir, c'est ce que l'on appelle la cuisson "à blanc". On recouvre la pâte d'un disque de papier sulfurisé d'un diamètre de 5 cm supérieur à celui du moule ou on y cale un moule d'une taille légèrement inférieure. À la mi-cuisson, on retire le tout pour sécher, cuire et dorer la pâte.

des idées

Tarte légère aux fruits d'été

Pour 6 personnes
Préparation : 40 min
Cuisson : 35 min

1 pâte sablée
400 g de fruits : nectarines, myrtilles, groseilles, raisin et framboises
3 jaunes d'œufs
60 g de sucre en poudre
20 g de Maïzena
25 cl de lait
200 g de crème liquide très froide
20 g de beurre
sucre glace.

● Beurrez un moule à tarte et étalez-y la pâte sablée. Piquez le fond à l'aide d'une fourchette et lestez-le d'un papier sulfurisé rempli de haricots secs.

● Faites cuire 15 min en bas du four chauffé sur th. 6 (180 °C). Retirez le lest, replacez la tarte pendant 5 min dans le four, puis laissez-la refroidir sur une grille.

● Mélangez les jaunes d'œufs avec la Maïzena et le sucre en poudre. Délayez avec le lait chaud et portez à ébullition sur feu moyen, en remuant sans cesse. Versez dans un bol, recouvrez d'un film et laissez refroidir.

● Juste avant de l'utiliser, lissez la crème à l'aide d'un fouet et incorporez la crème liquide fouettée en chantilly. Versez dans le fond de tarte et égalisez la surface. Disposez joliment les fruits. Poudrez de sucre glace. Servez.

Vin : coteau-du-layon

Trop de pâte ? Découpez des petites étoiles à l'emporte-pièce et cuisez-les 8 min sur une plaque. Décorez-en le bord de votre tarte en les collant avec une goutte de caramel.

QUICHES TARTES

Tarte aux poires et mûres coup de soleil

Pour 6 personnes
Préparation : 45 min ◆ Cuisson : 50 min

1 pâte brisée
150 g de mûres
1 poire
1/2 citron
100 g de sucre
35 cl de crème liquide
1 gousse de vanille
6 œufs
20 g de Maïzena
40 g de cassonade.

● Découpez une fine tranche dans le milieu de la poire et citronnez-la. Réservez-la pour le décor, ainsi que deux mûres. Coupez en dés le reste de la poire. Placez-les dans une casserole avec 30 g de sucre et les mûres. Cuisez 15 min en compote et laissez refroidir.

● Fendez la gousse de vanille et laissez-la infuser dans la crème liquide chaude. Battez les jaunes d'œufs avec le restant de sucre. Ajoutez la Maïzena et versez petit à petit la crème. Laissez refroidir.

● Chauffez le four sur th. 6 (180 °C). Étalez la pâte brisée dans un moule à tarte. Piquez le fond avec une fourchette.

Versez la compote de fruits dans le fond de tarte, puis ajoutez la crème, jusqu'à 1 cm en-dessous du bord.

● Enfournez pour 35 min. La surface doit être ferme mais rester pâle. Saupoudrez la tarte de cassonade et brûlez-la avec un chalumeau. Décorez-la avec la lamelle de poire et les mûres réservées. Servez.

Vin : gewurztraminer vendanges tardives

La vanille

■ La vanille envoûtante est une orchidée venue d'Amérique centrale. Elle demande beaucoup de travail, depuis sa culture jusqu'au produit final, d'où son prix élevé. La gousse est échaudée, étuvée, fermentée, puis séchée. Il ne faut pas moins de dix mois entre la cueillette et cette sublime gousse à choisir gonflée, grasse et humide, pour obtenir un parfum optimal.

Tarte chocolatée aux poires

Pour 6 personnes
Préparation : 30 min ◆ Cuisson : 35 min

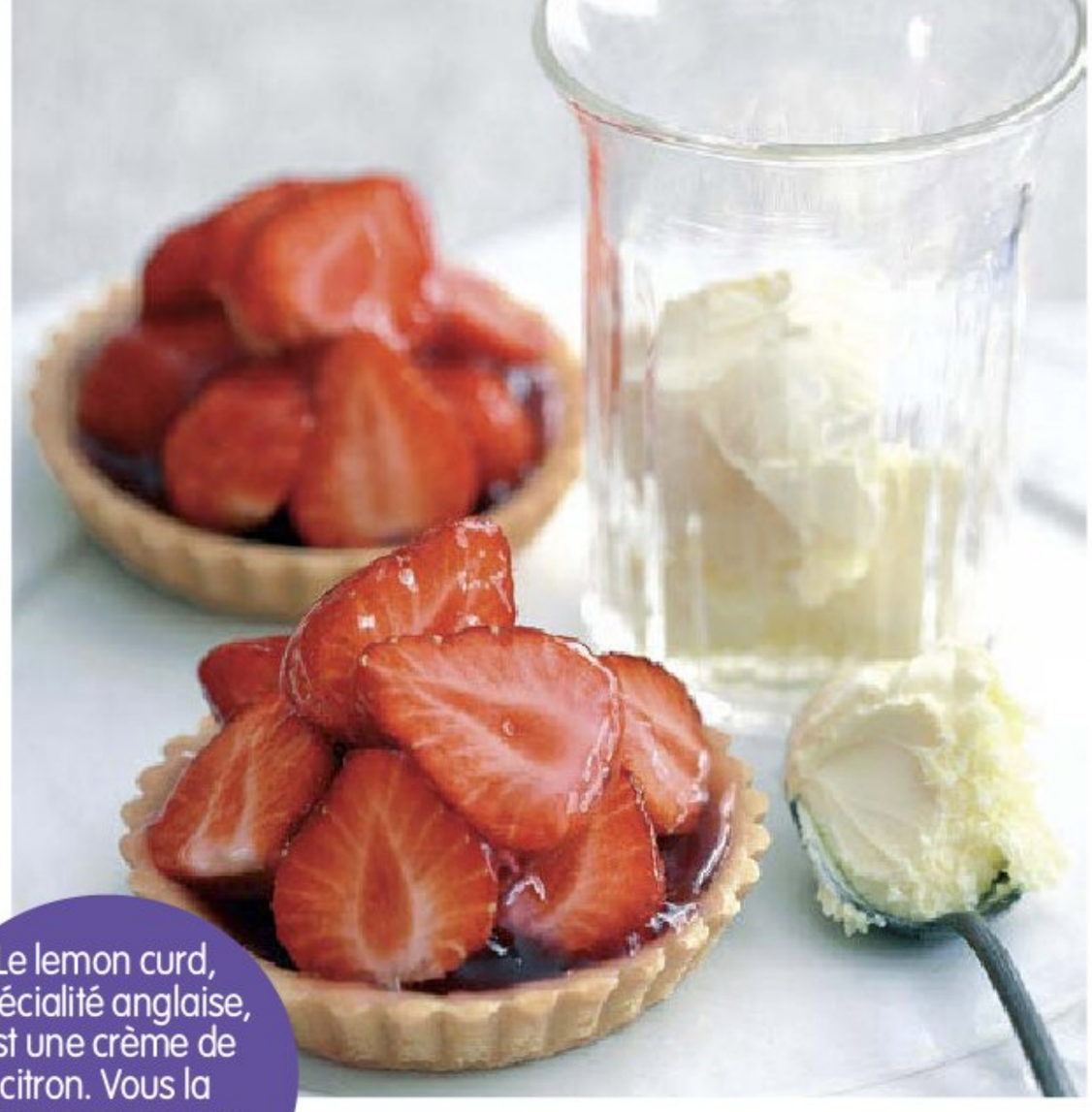
Préchauffez le four sur th. 6 (180 °C). Étalez 1 **pâte sablée** dans un moule à tarte. Piquez le fond à l'aide d'une fourchette.

Faites fondre au bain-marie 100 g de **chocolat noir** cassé en morceaux. Ajoutez 100 g de **beurre** en dés et remuez jusqu'à ce que tout soit fondu. Fouettez 2 **œufs** entiers et 2 jaunes avec 75 g de **sucre.** Incorporez le chocolat fondu et 50 g de **Maïzena.** Versez cette crème sur le fond de tarte.

Pelez, épépinez 3 **poires** bien mûres. Coupez en quartiers et disposez-les sur la crème. Enfournez la tarte en bas du four pour 35 min environ, puis démoulez tiède et laissez refroidir sur une grille.

Vin : gewurztraminer

Choisissez le chocolat que vous préférez : noir, au lait, praliné ou au caramel (en GMS).



Le lemon curd, spécialité anglaise, est une crème de citron. Vous la trouverez au rayon confitures ou exotique.

Tartelettes aux fraises

Pour 4 personnes
Préparation : 20 min ◆ Cuisson : 20 min

Étalez 250 g de **pâte sablée** sur 3 mm d'épaisseur et découpez-y 4 disques. Garnissez-en des moules à tartelettes **beurrés** et **farinés.** Piquez les fonds avec une fourchette. Recouvrez-les de papier sulfurisé et d'une couche de légumes secs.

Glissez les tartelettes dans le four préchauffé sur th. 6 (180 °C) et faites-les cuire pendant 10 min. Retirez le lestage et cuisez-les encore 10 min. Laissez refroidir.

Garnissez les fonds de tartelettes froids de 2 cuil. à soupe de **lemon curd** mélangé avec 2 cuil. à soupe de **mascarpone.** Ajoutez 1 couche de **gelée de framboise,** 300 g de **fraises** émincées et badigeonnez de **sirop de framboise.**

Vin : champagne rosé

Quiche amandine sans pâte aux myrtilles

Pour 4 personnes
Préparation : 20 min
Cuisson : 35 min

Fouettez 300 g de **brousse** ou de ricotta avec 15 cl de **crème liquide,** 60 g de **sucre de canne blond** et 3 jaunes d'**œufs.** Incorporez 30 g de **farine,** 1 cuil. à café d'**extrait de vanille liquide,** 40 g de **poudre d'amandes,** 20 g de **beurre** et 3 blancs d'œufs battus en neige un peu molle avec 1 pincée de **sel.**

Répartissez 500 g de **myrtilles** dans 1 moule rectangulaire beurré. Recouvrez de pâte et glissez dans le four th. 6 (180 °C) pour 35 min.

Servez juste tiède, accompagné de **crème fraîche.**

Vin : bergerac liquoreux

QUICHES TARTES

Tarte aux figues

Pour 8 personnes
Préparation : 40 min ◆ Cuisson : 35 min

180 g de beurre
120 g de sucre glace
1 gros œuf
40 g de poudre d'amandes
4 cuil. à soupe de lait
300 g de farine
1 cuil. à café de levure chimique.
Pour la garniture :
60 g de poudre d'amandes
500 g de figues
50 g de sucre en poudre
2 œufs
5 cl de muscat
15 cl de crème liquide.

● Travaillez le beurre et le sucre en crème dans un robot. Mélangez avec l'œuf, le lait, la poudre d'amandes. Amalgamez la farine mêlée à la levure. Faites une boule, enveloppez-la de film et réfrigérez 2 h.

● Étalez la pâte sur un plan fariné. Recouvrez-en un moule tapissé de papier sulfurisé. Égalisez les bords. Rassemblez les chutes, étalez de nouveau et coupez des rubans de 2 cm de large. Collez-les autour et à l'intérieur pour cloisonner. Piquez le fond de tarte et poudrez de poudre d'amandes.

● Posez des rondelles de figues sur la tarte. Battez les œufs et le sucre. Ajoutez la crème et le muscat. Versez dans les compartiments. Enfournez pour 35 min à th. 6 (180 °C). Démoulez tiède et laissez refroidir.

Humectez la pâte à l'aide d'un pinceau, avec un peu d'eau ou de lait, pour que les rubans collent bien.

Vin : muscat du Cap corse

Fleur de figuier

■ Botaniquement, la figue n'est pas un fruit, mais une fleur. Dans l'Antiquité, la figue était recommandée aux athlètes, car elle est très énergétique, surtout sous sa forme séchée. Les Romains en engraissaient leurs oies pour produire du foie gras. Aujourd'hui, on l'utilise aussi bien dans les plats salés que dans les plats sucrés.

Tarte au chocolat épicé et aux cerises

Pour 6 personnes ◆ Préparation : 30 min
Cuisson : 30 min ◆ Réfrigération : 2 h 30

400 g de cerises
300 g de pâte sablée
200 g de chocolat noir à 70 %
25 cl de crème liquide
70 g de beurre, farine
2 c. à soupe de miel liquide
2 cuil. à s. de cassonade
1 gousse de vanille
1 éclat de badiane
1 éclat de cannelle
2 cuil. à soupe de sucre spécial confiture.

● Piquez la pâte et étalez-la dans un moule beurré et fariné. Couvrez de papier sulfurisé et d'une couche de légumes secs. Réfrigérez 30 min. Enfournez pour 20 min à th. 6 (180 °C). Ôtez le lestage. Cuisez 10 min.

● Portez à frémissements la crème et le miel. Hors du feu, faites-y infuser 20 min à couvert la vanille fendue en deux, la badiane et la cannelle. Filtrez la crème et réchauffez-la. Dénoyautez les cerises, sans trop les ouvrir. Portez-les à frémissements 10 min, avec la cassonade et une cuillerée d'eau.

● Cassez le chocolat et faites-le fondre. Versez en trois fois la crème bouillante, en fouettant. Laissez tiédir. Ajoutez le beurre.

● Démoulez le fond de tarte sur un plat. Étalez la crème au chocolat. Réfrigérez 2 h. Égouttez les cerises. Faites réduire le jus avec le sucre à confiture à environ 15 cl. Ajoutez les cerises, laissez refroidir et versez sur le fond de chocolat. Laissez prendre et servez.

Pour réussir la ganache, versez lentement un tiers de la crème sur le chocolat, en fouettant vivement, puis incorporez le reste par tiers.

Vin : guignolet

Pelez la rhubarbe en coupant les bouts des tiges. Entaillez un peu et tirez sur la partie fibreuse qui va se détacher. Découpez en tronçons et cassez en entraînant le reste de fibres.

Tarte à la rhubarbe

Pour 6 personnes
Préparation : 30 min ◆ Cuisson : 50 min

1 rouleau de pâte brisée
750 g de rhubarbe
20 g de beurre
1 cuil. à soupe de farine
150 g de sucre roux
10 cl de sirop de framboise
2 jaunes d'œufs
15 cl de crème liquide
1/2 cuil. à café d'extrait de vanille.

● Pelez la rhubarbe. Coupez-la en tronçons et plongez-les 5 min dans de l'eau bouillante. Égouttez. Disposez-les dans un plat de cuisson et arrosez du sirop de framboise mélangé avec 5 cl d'eau. Cuisez 20 min au four sur th. 6 (180 °C) jusqu'à ce que les tronçons soient tendres. Laissez refroidir.

● Déroulez la pâte dans un moule beurré et fariné. Découpez le bord. Piquez le fond avec une fourchette. Garnissez de papier sulfurisé et de légumes secs. Réfrigérez 20 min et enfournez pour 15 min sur th. 6 (180 °C). Retirez le lestage et réenfournez pour 10 min.

● Placez la rhubarbe sur le fond de tarte tiédi. Nappez les jaunes battus avec le sucre, la crème et l'extrait de vanille. Faites cuire pendant 15 min à four th. 7 (210 °C) et servez.

Vin : saumur-champigny

La rhubarbe

■ C'est une plante potagère aux larges feuilles (attention, elles sont toxiques), dont les tiges se consomment surtout en dessert. Essayez-la avec les poissons un peu gras, en légume, au beurre, salée et poivrée, ou en sauce pour accompagner du porc, du canard et du foie gras chaud. Les variétés rosées sont plus tendres et sucrées que les vertes. C'est au mois de juin qu'elle est au sommet de sa forme !

Tarte amandine aux abricots

Pour 6 personnes
Préparation : 40 min ◆ Cuisson : 35 min

1 pâte brisée
4 œufs, blancs et jaunes séparés
80 g de sucre
100 g de poudre d'amandes
800 g d'abricots
30 g d'amandes hachées et grillées.

● Préchauffez le four sur th. 6 (180 °C). Garnissez un moule avec la pâte brisée. Piquez le fond avec une fourchette.

● Fouettez les jaunes d'œufs avec la moitié du sucre et ajoutez la poudre d'amandes. Battez les blancs en neige, en les poudrant à la fin du reste de sucre. Incorporez doucement les blancs dans les jaunes, en soulevant le mélange. Étalez cette crème dans le fond de tarte. Dénoyautez les abricots et déposez-les sur la crème.

● Glissez dans le four et faites cuire pendant environ 35 min. Démoulez la tarte sur une grille 10 min après la sortie du four. Laissez refroidir, puis parsemez de quelques brisures d'amandes et servez.

Vin : blanquette de Limoux

Cette tarte convient à tous les fruits un peu acides et juteux : avec des groseilles, des prunes ou de la rhubarbe, elle est parfaite.

Tarte aux pommes et aux amandes

Pour 6 personnes ◆ Préparation : 20 min ◆ Cuisson : 45 min

Étalez 1 rouleau de **pâte brisée** dans un moule **beurré** et **fariné.** Répartissez-y 1 kg de **pommes** (reinettes ou boskoop) pelées, épépinées et coupées en cubes. Saupoudrez d'1 cuillerée de **sucre** et glissez dans le four chauffé sur th. 6 (180 °C). Faites cuire pendant 25 min.

Battez 2 **œufs** 3 min avec 80 g de sucre et 1 sachet de **sucre vanillé.** Mêlez avec 20 cl de **crème fraîche.** Versez sur les pommes. Ajoutez 100 g d'**amandes effilées.** Cuisez 20 min et servez tiède.

Boisson : cidre fermier

Bonnes pâtes

- Les pâtes fraîches du commerce ont une date limite de consommation à respecter, car elles sont fragiles. Elles se gardent au frais ou au congélateur à -18 °C, jusqu'à la date indiquée.
- Placez les pâtes faites maison dans un linge (le papier d'aluminium ou le film étirable les font transpirer) et conservez-les deux ou trois jours au réfrigérateur ou un mois au congélateur dans un sachet spécial bien fermé ou, mieux, emballées sous vide.

Tarte aux pamplemousses

Pour 6 personnes ◆ Préparation : 20 min ◆ Réfrigération : 20 min ◆ Cuisson : 35 min

300 g de pâte sablée
3 gros pamplemousses (rose et jaune)
1 orange
100 g de sucre en poudre
sucre glace
1 cuil. à soupe de Maïzena
3 jaunes + 2 blancs d'œufs
90 g de beurre fondu
20 g de beurre + 1 cuil. à s. de farine pour le moule.

● Étalez la pâte dans un moule beurré et fariné. Piquez le fond avec une fourchette. Tapissez de papier sulfurisé et de légumes secs. Réfrigérez 20 min et enfournez 20 min à th. 6 (180 °C). Ôtez le lestage. Cuisez encore 5 min.

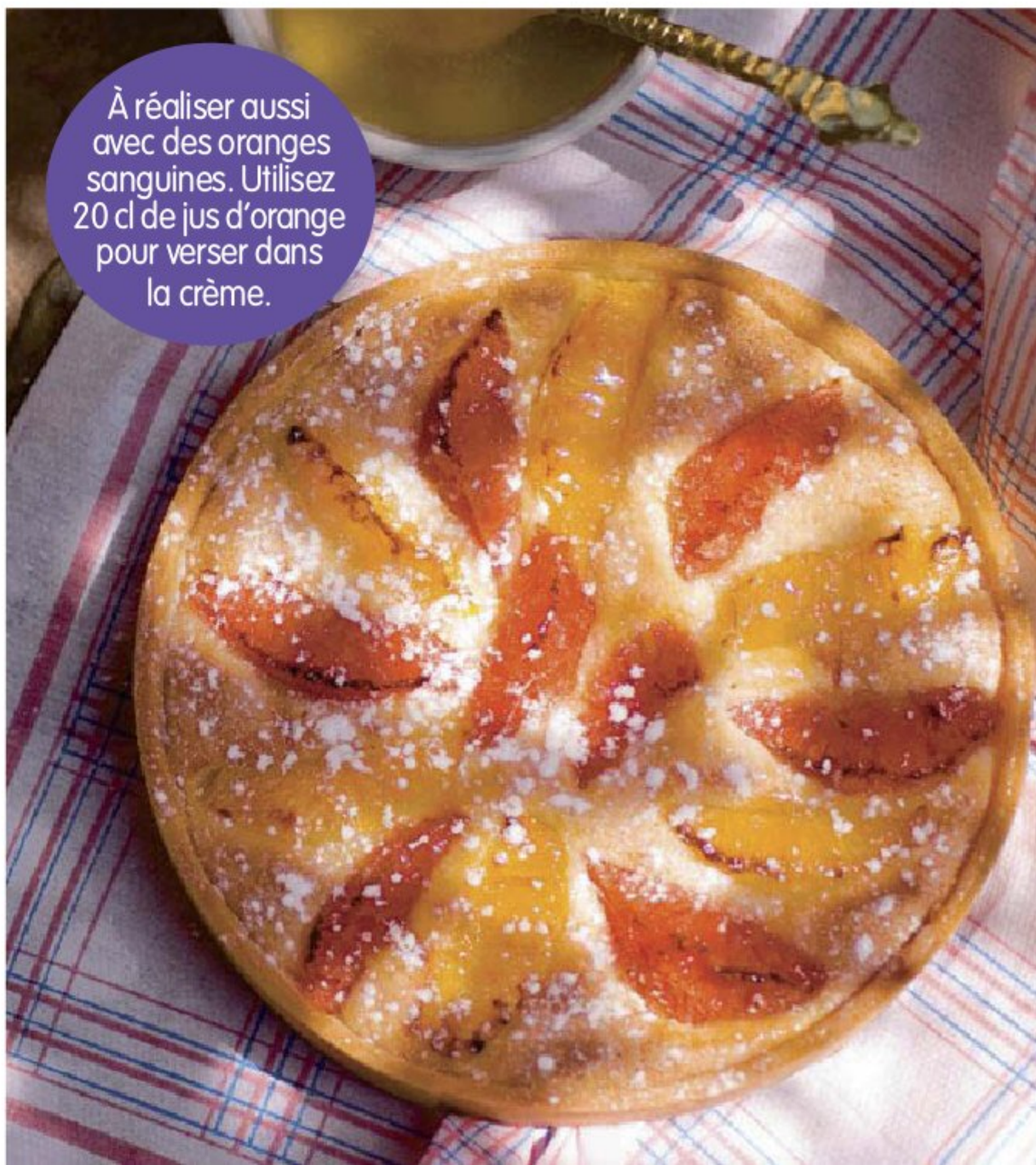
● Battez les jaunes d'œufs dans une casserole, avec le beurre fondu, la Maïzena, le sucre en poudre, les jus d'un pamplemousse et de l'orange. Portez à ébullition à feu doux, en remuant. Laissez tiédir. Incorporez les blancs battus en neige et répartissez la crème sur le fond de tarte.

● Pelez à vif les pamplemousses restants. Placez les quartiers en rosaces, enfoncés dans la crème. Réenfournez 10 min. Laissez refroidir, poudrez de sucre glace.

Vin : coteaux-de-l'aubance

Foncez les moules

- On garnit nos moules de pâte comme des pros. Après avoir étalé la pâte, piquez avec une fourchette puis retournez dans le moule. Cela évite au liquide de la garniture (crème, sirop, jus de fruits) de couler dans les petites cavités et de ramollir la pâte. Laissez reposer le moule garni 20 min au réfrigérateur ou 10 min dans le congélateur.



À réaliser aussi avec des oranges sanguines. Utilisez 20 cl de jus d'orange pour verser dans la crème.

Les framboises sont des fruits très fragiles. Ne les plongez pas dans l'eau, au risque de les abîmer. Si elles sont très sales, nettoyez-les avec un linge humide.

Tarte au citron et framboises

Pour 6 personnes
Préparation : 30 min ◆ Cuisson : 35 min

Chauffez le four sur th. 6 (180 °C). Étalez 1 **pâte sablée** dans un moule **beurré.** Piquez le fond à l'aide d'une fourchette.

Râpez finement le zeste de 2 **citrons non traités.** Récupérez leur jus dans un bol. Faites fondre 75 g de beurre sur feu doux.

Fouettez dans une jatte 2 **œufs** avec 200 g de **sucre,** jusqu'à ce que le mélange mousse. Incorporez le beurre, 20 g de **Maïzena,** le zeste et le jus des citrons. Remplissez le fond de pâte de crème au citron.

Enfournez pour 35 min. Démoulez, puis laissez refroidir sur une grille. Décorez la tarte avec des rondelles de citron cuites 15 min dans 15 cl de **sirop de sucre de canne** et parsemez de 200 g de **framboises.**

Vin : rosé de Bandol

Tartelettes

MINI TARTES

Clafoutis aux cerises

Pour 8 clafoutis
Prêt en 30 min

Classiques, ces petits clafoutis ? Pas tout à fait, puisqu'un soupçon de poudre d'amandes versée dans la pâte ajoute à leur gourmandise.

Mélangez 25 cl de **lait entier,** 50 g de **farine,** 2 **œufs,** 100 g de **sucre** et 50 g de **poudre d'amandes.** Ajoutez 1 petit trait de **kirsch** pour ceux qui apprécient.

Versez la pâte dans les moules. Ajoutez 150 g de **cerises** non dénoyautées (petit secret d'un clafoutis réussi).

Mignardises adorées

Avec un dessert, on cède à une tentation. Avec des mignardises, on succombe à toutes ses envies ! Désormais, plus besoin d'hésiter entre la tarte au citron et la mousse au chocolat. La version miniature des plaisirs sucrés permet de savourer deux, trois ou quatre douceurs. Offrez le plaisir de choisir en proposant, par exemple, un assortiment de trois recettes avec deux saveurs : les fruits et le chocolat.

Petits clafoutis aux framboises

Pour 8 clafoutis
Prêt en 30 min

Un délicieux goût d'enfance avec ces clafoutis. Moelleuse, la pâte est composée de 3 **œufs,** 30 cl de **crème liquide,** 30 g de **farine,** 100 g de **sucre** et 1 petit trait de **rhum.**

Répartissez la pâte dans 8 petits moules garnis de 150 g de **framboises,** puis glissez 25 min dans le four chauffé à th. 6 (180 °C).

Douceurs aux

Pour 8 petits pots -

Une envie de montagne et d'air pur ? En attendant d'acheter un joli chalet, jetez-vous sur ces gourmandises aux myrtilles !

Garnissez les empreintes d'une plaque à mini muffins de **pâte sablée** en rouleau, puis tapissez de papier cuisson et lestez

très girly

Fruitées et colorées, des bouchées pleines d'idées pour un café gourmand entre filles.

Tartelettes express framboises-passion

Pour 8 tartelettes
Prêt en 25 min

Pratiques, les petits fonds de tarte tout prêts (Les Trois Toques, en GMS). Préparez une crème exotique : filtrez le jus de 12 **fruits de la passion** (environ 15 cl) et mélangez-le avec 150 g de **sucre,** 3 **œufs** et 1 cuil. à café de **fleur de maïs.**

Versez la préparation dans une casserole et faites-la épaissir pendant environ 10 min sur feu moyen, tout en remuant. Laissez tiédir puis incorporez 100 g de **beurre** à l'aide d'un mixeur plongeant.

Garnissez-en les fonds de tarte, puis décorez-les de quelques **framboises fraîches.**

Mini tatins rhubarbe et fraises

Pour 8 mini tartelettes
Prêt en 40 min

Réinterprétation originale de la célèbre tarte Tatin, avec de la rhubarbe. Coupez en tronçons 6 côtes de **rhubarbe** et cuisez-les 10 min avec 80 g de **sucre.**

Faites un caramel avec 100 g de sucre et 1 c. à soupe d'eau. Nappez-en 8 moules. Garnissez de rhubarbe égouttée. Coupez 8 disques un peu plus grands que les moules dans 1 rouleau de **pâte brisée.** Posez sur la rhubarbe et rentrez les bords.

Cuisez 25 min à four th. 6 (180 °C). Démoulez et décorez d'1 **fraise** taillée en éventail et de **pistaches** concassées.

sablées myrtilles

prêt en 30 min

de haricots secs. Faites cuire pendant 20 min au four préchauffé sur th. 6 (180 °C).

Mixez 200 g de **mascarpone** avec 150 g de **myrtilles** et 60 g de **sucre.** Garnissez les fonds de tarte, parsemez de myrtilles et poudrez de **sucre glace.**

Légères, fraîches et bienvenues en fin de dîner, des salades fruitées jolies, jolies.

Touches finales

Conservez vos gousses de vanille grattées et durcies et utilisez-les en guise de brochettes.

Variez les fruits selon le marché : poires, raisins, bananes, melon… et servez avec du chocolat fondu, un coulis de fruits rouges ou de la noix de coco râpée.

SALADES

Mikado tutti frutti

Pour 6 personnes ◆ Préparation : 20 min ◆ Sans cuisson

3 kiwis
1/4 de pastèque
1/2 melon
1/2 petit ananas
12 fraises
1/2 citron
1 yaourt à la grecque
2 cuil. à café d'eau de fleur d'oranger
1 cuil. à café de sucre semoule.

● Pelez les kiwis et coupez-les en huit. Enlevez la peau et les pépins de la pastèque et du melon, puis détaillez la chair en cubes de 3 cm. Lavez et équeutez les fraises. Épluchez l'ananas, coupez-le en tranches épaisses, débitez-les en cubes. Citronnez les fruits pour éviter qu'ils s'oxydent.

● Enfilez les fruits jusqu'à épuisement sur des piques en bois en alternant les couleurs. Placez vos brochettes dans une boîte tapissée de papier sulfurisé. Placez au frais sous une feuille d'aluminium jusqu'au moment de servir.

● Mélangez le yaourt à la grecque avec le sucre et l'eau de fleur d'oranger. Les amateurs pourront y tremper leurs brochettes.

Salade melon-pastèque à la pistache

Pour 6 personnes
Préparation : 10 min

1 melon
1/4 de pastèque
1 citron vert
2 cuil. à soupe de pistaches concassées
2 cuil. à soupe d'huile de pistache.

● Découpez le melon, éliminez la peau et les pépins puis taillez la chair en tranches fines. Enlevez la peau et les pépins de la pastèque. Coupez-la en tranches fines.

● Répartissez dans six assiettes les tranches de pastèque en les alternant avec le melon. Arrosez-les du jus du citron vert, d'huile de pistache puis parsemez de pistaches concassées. Si vous jugez les pistaches trop grossièrement concassées, grillez-les légèrement dans une poêle à sec avant de les réduire au mixeur, par à-coups.

L'huile de pistache se trouve en épiceries fines, mais on peut aussi utiliser de l'huile de noisette ou même d'olive.

Desserts tout bénéf'

■ Fraîche, goûteuse, variée, la salade de fruits a tout bon. Classique ou exotique, 100 % nature ou "améliorée" de sirop ou de petits bonbons colorés, elle est toujours inratable. Parfait pour une pause fraîcheur, ce mélange de fruits est facile à digérer, riche en vitamines, antioxydants et fibres, et fait partie du plus léger des desserts en toutes saisons.

En version salée, servez à l'heure de l'apéritif avec lichettes de jambon cru et dés de fromage frais.

Bouquet final raffiné après une tarte au saumon et une salade de roquette.

Verrines orange à la chantilly vanillée

Pour 6 personnes ◆ Préparation : 15 min

1 petit ananas
2 oranges
1 citron vert
3 fruits de la passion
1/2 papaye
20 cl de crème fleurette entière bien froide
40 g de sucre glace
1 gousse de vanille.

Pour réussir votre chantilly, la crème doit être très froide, comme le bol et les fouets, à placer au frais jusqu'à utilisation.

● Ôtez l'écorce de l'ananas, taillez la chair en dés. Pelez les oranges à vif, détachez les quartiers en glissant la lame du couteau le long des membranes, taillez la chair en dés. Épluchez la papaye, ôtez les graines, coupez-la en dés puis citronnez-les. Réunissez tous les fruits dans un saladier.

● Coupez les fruits de la passion en deux, récupérez la pulpe à la cuillère et versez-la sur les fruits. Remuez, réfrigérez.

● Dans une jatte, fouettez la crème fleurette en chantilly avec la gousse de vanille grattée. Ajoutez le sucre glace.

● Répartissez la salade dans quatre verrines. Décorez d'une volute de chantilly et d'un morceau de gousse de vanille.

Salade aux quatre fruits

Pour 4 personnes ◆ Préparation : 15 min

125 g de framboises
1 mangue
1 pamplemousse rose
1 boîte de litchis (environ 500 g)
3 cuil. à soupe de miel d'acacia liquide.

● Pelez le pamplemousse à vif, prélevez les quartiers en longeant les membranes blanches avec la lame d'un couteau aiguisé, juste au-dessus d'un bol pour récupérer le jus.

● Coupez la mangue de chaque côté du noyau en formant deux grands oreillons épais. Incisez la chair jusqu'à la peau en prenant soin de ne pas la couper et en formant un quadrillage. Retournez pour obtenir une sorte de "hérisson", puis découpez les cubes de mangue au ras de la peau.

● Ouvrez la boîte de litchis, égouttez les fruits en gardant 10 cl de jus. Versez-le dans le bol du jus de pamplemousse, ajoutez le miel liquide et mélangez pour le dissoudre.

● Répartissez les fruits en les panachant dans quatre grands verres rafraîchis. Arrosez-les avec le jus miellé. Complétez de framboises au moment de servir, décorez éventuellement d'un petit toupet de menthe.

Si vous la réservez à des adultes, accentuez le caractère exotique de cette salade en parfumant le jus de fruits miellé avec une cuillerée à soupe de rhum ambré.

Une idée fraîche et tonique de mise en bouche pour un brunch estival.

Nage de fruits rouges croustillante

Pour 4 personnes
Préparation : 15 min
Réfrigération : 1 h
Cuisson : 7 min

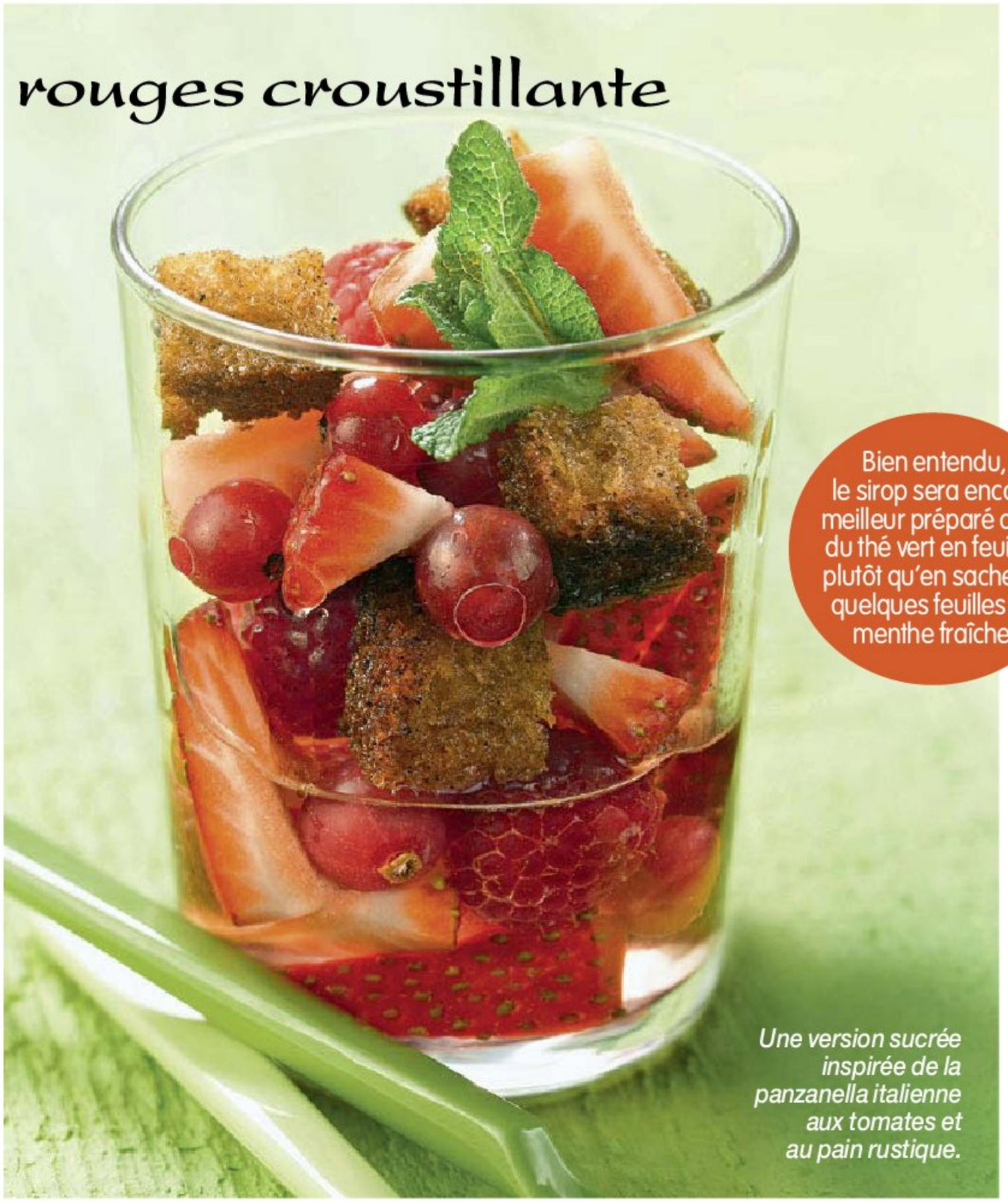
3 grappes de groseilles
16 belles fraises
1 barquette de framboises
40 cl de thé vert à la menthe (1 sachet)
3 tranches de pain d'épice
25 g de sucre
2 cuil. à soupe d'huile d'olive.

● Rincez et équeutez les groseilles. Lavez, équeutez et épongez les fraises, détaillez-les en petits morceaux.

● Préparez le thé à la menthe, sucrez-le et versez-le dans un saladier. Une fois refroidi, versez-le sur les fraises et les groseilles, remuez et réfrigérez 1 h.

● Coupez les tranches de pain d'épice en cubes et faites-les légèrement dorer à la poêle sur feu vif avec l'huile.

● Répartissez les fruits macérés dans quatre coupelles. Ajoutez les framboises puis parsemez de croustillants de pain d'épice. Servez éventuellement surmonté d'un toupet de menthe.



Bien entendu, le sirop sera encore meilleur préparé avec du thé vert en feuilles plutôt qu'en sachet et quelques feuilles de menthe fraîche.

Une version sucrée inspirée de la panzanella italienne aux tomates et au pain rustique.

Figues au porto épicé

Pour 4 personnes ◆ Préparation : 15 min ◆ Cuisson : 5 min ◆ Réfrigération : 2 h

Choisissez des figues mûres, souples sous les doigts avec une larme de suc qui perle à la base.

Préparé la veille, ce dessert peut se garder au frais sous un film étirable. Parfait avec de la glace vanillée.

10 figues fraîches
1 orange bio
40 cl de porto rouge
70 g de cassonade
1 bâton de cannelle
1 gousse de vanille
1 étoile de badiane.

● Rincez et épongez l'orange. Prélevez le zeste à l'aide d'un couteau-éplucheur sur une moitié. Éliminez au maximum la peau blanche sur l'envers du zeste, taillez-le en rubans. Coupez l'orange en deux. Pressez la partie zestée puis débitez les quartiers de l'autre moitié en dés.

● Dans une casserole, portez à ébullition puis laissez frémir 5 min le porto avec le jus de l'orange, les rubans de zeste, la cassonade, la cannelle, la badiane et la vanille fendue dans la longueur.

● Essuyez délicatement les figues avec une serviette en papier humide. Éliminez le pédoncule, puis découpez-les en deux dans la hauteur. Disposez-les dans un grand plat creux puis ajoutez les dés d'orange. Versez dessus le porto épicé encore frémissant.

● Laissez complètement refroidir avant de réserver au réfrigérateur. Laissez macérer au moins pendant 2 h avant de déguster.

Déclinez la pâte sablée

Fine et fondante, on la customise avec le petit truc qui change tout.

PÂTES À TARTES

Recette de base

Pour une tarte de 25 cm

Dans le bol du robot, travaillez 250 g de **farine** avec 125 g de **beurre** mou jusqu'à obtenir un mélange fin et sableux. Ajoutez 75 g de **sucre glace,** puis 2 **jaunes d'œufs** délayés dans 4 cuil. à s. de **lait** ou d'**eau** et 1 pincée de **sel.** Arrêtez le robot, dès que la pâte s'agglomère, faites-en une boule. Enveloppez-la d'un film puis réfrigérez-la 2 h. Sortez-la env. 30 min avant de l'étaler.

Au chocolat

Remplacez 25 g de la **farine** par 25 g de **cacao amer** en poudre. Ou ajoutez 50 g de **chocolat noir** finement haché, à la fin du mélange de la recette de base.

Le plus : avec une garniture de fruits rouges ou des bananes c'est un vrai régal.

Au sirop

Utilisez la moitié du **sucre glace** et ajoutez 2 cuil. à s. de **sirop** de fruits dans la pâte.

Le plus : choisissez des parfums rigolos (orgeat, fraises des bois, coquelicot…) selon la garniture.

Aux fruits secs

Ajoutez dans la pâte 50 g d'**amandes,** de **pistaches,** de **noisettes** ou de **noix** finement hachées. Faites-les d'abord légèrement griller à sec dans une poêle antiadhésive et frottez-les pour éliminer leur petite peau.

Le plus : à essayer aussi avec des pralines roses, pour jouer la surprise.

Façon spéculoos

Parfumez la pâte d'1 cuil. à café de poudre de **cannelle,** d'1 pincée de **muscade** et de **gingembre moulu,** et utilisez de la **cassonade** en remplacement du **sucre glace.**

Le plus : ça sublime vraiment la classique tarte au citron ou celle à l'orange.

Aux zestes

Incorporez à la pâte 2 cuil. à soupe de **zestes** d'orange, de citron, ou même de pamplemousse bio finement râpés, ou de **zestes d'agrumes confits** (pensez au cédrat, à la mandarine) découpés en tout petits dés.

Le plus : une pointe acidulée à croquer avec les garnitures au chocolat.

SÉLECTION

Les robots pâtissiers

Du simple batteur à la "kitchen machine", notre sélection d'appareils pour préparer pâtes, crèmes et mousses.

LES BASIQUES

Spécialement conçus pour les préparations pâtissières, et d'un bon rapport qualité/prix, ils sont parfaits pour un premier équipement.

Premier prix

■ Batteur équipé d'un bol tournant, capacité 3l, et de deux jeux de fouets et crochets pétrisseurs. Il se transforme en mixeur plongeur en un tourne-main pour préparer soupes, purées et mayonnaises. 5 vitesses, fonction turbo. 300 W, H 35 x 31,5 x 20,5 cm.
■ *Grand Chef XXL, 40 €, Solac.*

Deux moteurs

■ Le premier, à 2 vitesses, fait tourner le bol en Inox, capacité 3,3 l. Le second, à 5 vitesses, actionne les fouets ou crochets à pétrir en Inox. Le batteur se détache d'une simple pression pour des préparations dans d'autres récipients. 380 W, H 32 x 33 x 23 cm.
■ *ASM450, 90 €, Electrolux.*

Pesage intégré

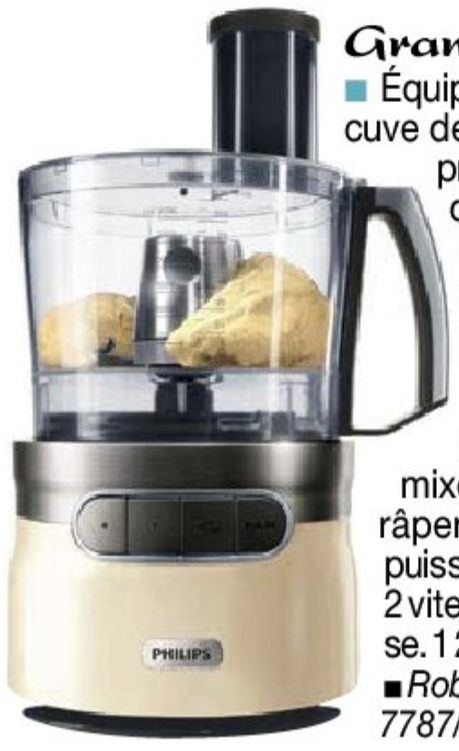
■ À la fois batteur et pétrisseur, ce modèle intègre une balance de cuisine digitale dont la fonction tare permet d'ajouter divers ingrédients au fur et à mesure. Fouets et crochets pétrisseurs en Inox, bol rotatif de 2,4 l, 5 vitesses + turbo, pesage jusqu'à 5 kg, précision d'1 g. 250 W, dim. 32 x 36 x 20 cm.
■ *BAT 255B, 60 €, Brandt.*

LES COMPACTS

Équipés d'une ou plusieurs cuves, d'un pétrin, d'un fouet ou d'un batteur, ces appareils disposent aussi d'un couteau pour mixer liquides ou solides et de disques pour râper et émincer.

Rangement malin

■ Astucieux, il est doté de deux bols de 0,9 l et 2,1 l. Ses 10 accessoires pour pétrir, fouetter, mixer, hacher, mélanger, piler, râper, émulsionner, émincer se glissent dans un tiroir de rangement. Silencieux, son moteur à induction (garanti 15 ans) adapte automatiquement la vitesse en fonction de la résistance de l'aliment ou de la pâte travaillés. 700 W, H 39 x 21 x 27 cm.
■ *PR530 A7, 170 €, Riviera & Bar.*



Grande capacité

■ Équipé d'une très grande cuve de 4 l, ce robot peut préparer jusqu'à 2 kg de pâte épaisse. Sa large cheminée accepte de gros ingrédients. Fourni avec crochet pétrisseur, double fouet, couteaux, disques pour mixer, hacher, trancher, râper, émincer. Moteur puissant (garanti 15 ans), 2 vitesses + fonction pulse. 1 200 W, Ø 23 x 52 cm.
■ *Robust Crème, HR 7787/10, 430 €, Philips.*

LES PROS

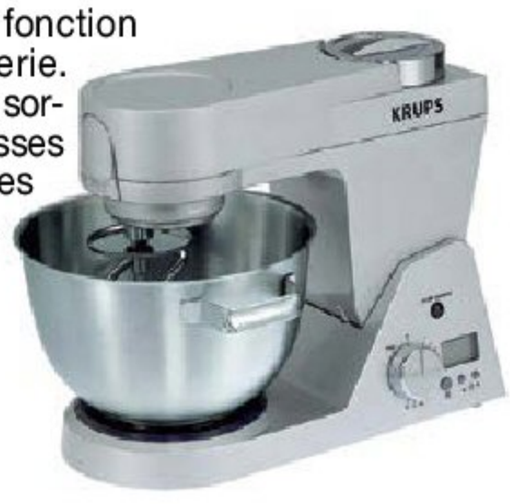
Fournis avec un kit pâtisserie, ces robots à mouvement planétaire réalisent toutes les pâtes. Nombreux accessoires et éléments en option.

Complet

■ Bon rapport qualité/prix pour ce modèle robuste, aussi équipé d'un blender de 1,25 l et de 3 disques pour émincer, râper. Bol Inox de 3,9 l, 4 vitesses à régulation électronique et accessoires en option. 700 W, 28,2 x 28 x 27 cm.
■ *MUM 52120, 230 €, Bosch.*

Programmable

■ Puissant, avec fonction pesage et minuterie. Cuve Inox de 5 l, 3 sorties moteur, 12 vitesses + pulse, accessoires en option. 1 200 W, L 35 x 29 x 31 cm.
■ *Kitchen machine, réf. YY8504, 450 €, Krups.*



■ Voir carnet d'adresses en fin de numéro

Réalisation : Annie Boschet

SÉLECTION

Intense

■ Le gâteau est délicat et savoureux, et la crème anglaise qui l'accompagne est parfumée. Le tout permet de réaliser de très belles assiettes.

■ *Le Fondant au Chocolat, Rians, environ 1,90 € 2 x 110 g, en GMS.*

Façon glacier

■ Une nouvelle recette associant un sorbet à la cerise, de la glace à la vanille et une sauce cerise. Un dessert plein de tendresse à décorer de craquantes petites fleurs de chocolat blanc.

■ *Glace Cerisier en fleurs, Carte d'Or, 3,70 € les 900 ml, en GMS.*

Succulent

■ La saveur douce et sucrée des myrtilles se mêle à un fromage à la crème dont la texture onctueuse contraste avec le craquant du biscuit. Un régal, présenté dans des ramequins façon verrines.

■ *Cheesecakes à la myrtille sauvage, Gü, 4,30 € les 2 (180 g), dans les grandes et moyennes surfaces.*

Trop faciles, ces douceurs !

Pas le temps de préparer un dessert maison ? Ceux-ci sont beaux, bons et tout prêts !

Suave

■ La qualité incontestée des glaces de la marque se retrouve dans ces deux nouvelles recettes de crème brûlée et de chocolat fondant, avec des incrustations d'éclats de caramel pour l'une et de brownie pour l'autre.

■ *Secret Sensations, Häagen-Dazs, 3,50 € les 200 ml, dans les GMS.*

Gourmand

■ Très tendance ces minidesserts à proposer avec le café. Gâteau Opéra, verrine chocolat-caramel et moelleux au chocolat pour quatre personnes. Un plaisir à s'offrir après 2 h de décongélation.

■ *Assortiment pour Café Gourmand, 9,80 € les 300 g, Casino Délices.*

Moelleux

■ De bons ingrédients et une préparation quasi comme à la maison, donnent un résultat vraiment très gourmand.

■ *Clafoutis aux abricots, cerises ou quetsches, Bonne Maman, 2 € les 2 x 100 g, dans les grandes et moyennes surfaces.*

Réalisation : Philippe Roumégoux

Frais

■ Plus qu'une compote, un dessert frais et fruité avec des morceaux bien présents en bouche. La rhubarbe avec sa légère acidité s'apprécie après un repas copieux. L'abricot, la pêche, la cerise et la poire se dégustent à toute heure.

■ *Délice Andros, de 2 € à 2,20 €/4 x 100 g, en GMS.*

Traditionnel

■ Une authentique spécialité bordelaise dénichée à petit prix par Jean-Pierre Coffe. La coque croustillante et caramélisée cache un petit cœur tout fondant.

■ *Mini-canelés de Bordeaux, 2,50 € les 12 pièces soit 180 g, chez Leader Price.*

Classe

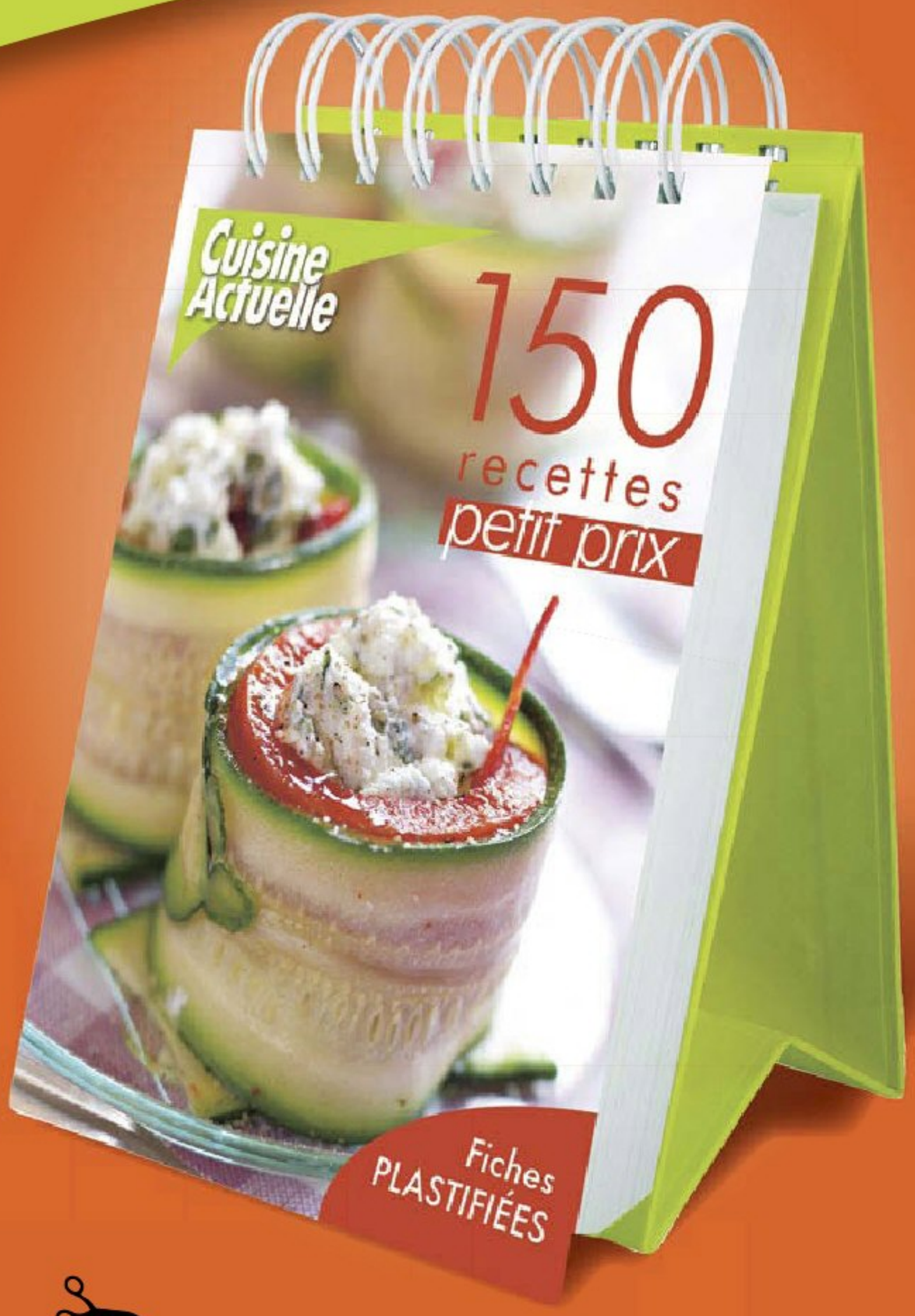
■ La coque de chocolat au lait dissimule biscuit, chantilly, mousse au chocolat, sauce chocolat et feuilletine croustillante. Un mélange de textures à découvrir après 3 h de décongélation.

■ *Craquants chocolat, 4,20 € les 2 pièces (180 g), surgelés Picard.*

■ Voir carnet d'adresses en fin de numéro

Abonnez-vous à Cuisine Actuelle

20% de réduction !



...et recevez le chevalet !

150 recettes à petits prix

Découvrez 150 recettes originales et savoureuses pour réaliser un menu complet et de saison, de l'entrée au dessert !

Avec son format très pratique et ses fiches plastifiées, il trouvera rapidement une place de choix dans votre cuisine !

- Valeur commerciale 12,95€
- 150 pages
- Dim : 21,20 x 12.50 x 3,90 cm

Avantages Abonnés

- ✓ Moins cher que le prix de vente au numéro
- ✓ Réception à domicile de votre magazine
- ✓ Possibilité de faire suivre votre abonnement partout en France métropolitaine
- ✓ Prix garanti pendant 1 an

Offre réservée aux lectrices de *Cuisine Actuelle*

A retourner dans une enveloppe sans l'affranchir à Cuisine Actuelle - Libre réponse N°80363 - 62069 Arras Cedex 9 ou au 0 826 963 964 (0,15€/min.)

☑ **OUI, je profite de votre offre :** 1 an d'abonnement à Cuisine Actuelle (12 N°) et ses hors-séries (6 N°) + le chevalet *150 recettes petits prix* pour 39,90€ seulement. **Je bénéficie de 20% de réduction !**

❒ Je préfère m'abonner 1 an à Cuisine Actuelle (12 N°) et ses hors-séries (6 N°) seuls pour 38,90€

❒ Je préfère commander le chevalet seul pour 12,95€ + 3€ de frais de port soit 15,95€

Dans tous les cas je joins mon règlement par chèque à l'ordre de Cuisine Actuelle.

J'indique mes coordonnées ❒ Mme ❒ Mlle ❒ M.

Nom

Prénom

N° Rue

Code postal Ville

Téléphone* Date de naissance*

HCA092A

E-mail

❒ Je souhaite être informé(e) des offres commerciales du groupe Prisma Presse et de celles de ses partenaires.

*Facultatif. Photo non contractuelle. Offre réservée aux nouveaux abonnés en France métropolitaine, valable 2 mois dans la limite des stocks disponibles. Délai de livraison du premier numéro et du livre : 4 semaines environ après enregistrement de votre règlement. Les informations ci-dessus sont indispensables au traitement par PRISMA PRESSE de votre abonnement. A défaut, votre abonnement ne pourra être mis en place. Ces informations sont communiquées à des sous-traitants pour la gestion de votre abonnement. Par notre intermédiaire, vous pouvez être amenés à recevoir des propositions des partenaires commerciaux du groupe PRISMA PRESSE. Si vous ne le souhaitez pas, vous pouvez cocher la case ci-contre ❒. Vous disposez d'un droit d'accès, de rectification et d'opposition pour motifs légitimes aux informations vous concernant auprès du groupe PRISMA PRESSE.

Je peux aussi m'abonner par **www.prismashop.cuisineactuelle.fr**

SÉLECTION

Atouts

Original

■ Finement émincé et fumé, le poulet se glisse en toute légèreté dans une quiche ou prend ses aises sur une pizza.

■ *Émincés de poulet fumé, Auchan, 2 € les 2 x 75 g, dans les magasins Auchan.*

Douceurs forestières

■ De beaux morceaux de cèpes cueillis à la main, fermes et charnus, au naturel. Toujours prêts pour apporter une petite touche raffinée à une calzone ou une tarte salée.

■ *Cèpes, Saveurs U, 2,60 €, 37 cl, Magasins U.*

Note iodée

■ Fumés avec justesse, fondants et de bonne taille, ces dés de saumon d'Atlantique tiennent bien à la cuisson.

■ *Lardons saumon fumé, Carrefour, 2,45 €/90 g, dans les magasins Carrefour.*

Toujours sous la main

■ **Une crème épaisse fabriquée en Normandie, et surtout longue conservation qu'on peut donc stocker dans ses placards. Sa texture onctueuse est parfaite pour les quiches.**

■ *Elle & Vire, 2 x 17 cl, crème entière épaisse, 1,95 € ; crème légère épaisse, 1,70 €, GMS.*

À l'italienne

■ Une huile de tournesol relevée de piments rouges entiers et parfumée d'herbes et de coriandre, pour rehausser vos pizzas comme en Italie.

■ *Spéciale Pizza pimentée Lesieur, 3 €/25 cl, GMS.*

Réduit en sel

■ De fines allumettes de jambon fumé au bois de hêtre, avec moins de 25 % de sel par rapport à des lardons classiques. Très pratiques.

■ *Allumettes – 25 % de sel, Herta, 1,70 €/2 x 75 g, grandes surfaces.*

Fondant à souhait

■ Râpée et douce, cette mozzarella a été spécialement étudiée pour fondre rapidement et de façon homogène : c'est un vrai plus pour vos tartes et pizzas.

■ *Mozzarella Grattugiata, 2 € les 150 g, en grandes et moyennes*

DU CÔTÉ DES PÂTES

À étaler ou prêtes à dérouler, elles sont parfaites pour se plier facilement à vos envies.

Pur beurre

■ Sans arômes, sans conservateurs artificiels ni matières grasses hydrogénées : des pâtes pur beurre au naturel. Elles sont idéales pour des garnitures juteuses.

■ *Pâtes brisée, feuilletée ou sablée, Croustipate, 1,55 € les 280 g, en GMS.*

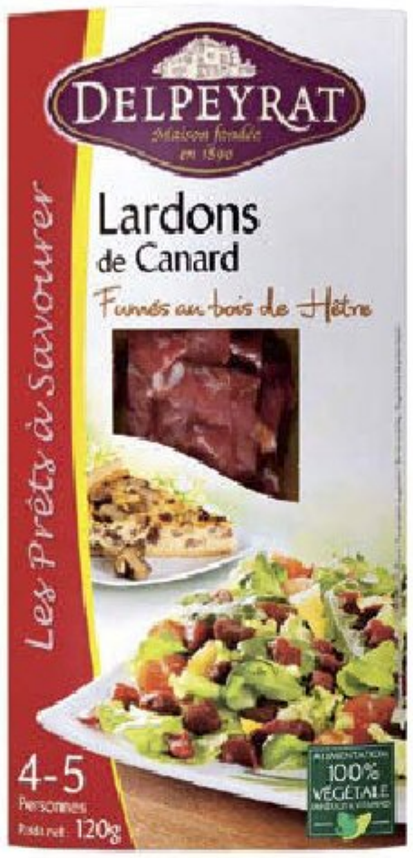
En pâton

■ Feuilletée, brisée, à pizza, des pâtes à étaler comme on veut : épaisse ou fine, rectangulaire ou ronde, entière ou individuelles… On croirait du fait maison !

■ *Pâtes feuilletée ou brisée de Francine, 1,95 € les 350 g ; à pizza, 2,40 € les 400 g, dans les GMS.*

saveur

Formidables aides-culinaires, ces produits malins font merveille pour sortir de l'ordinaire vos tartes, quiches et pizzas.



Avec l'accent !

■ Fumés au bois de hêtre, ces beaux lardons de canard apportent tout le caractère et les saveurs du Sud-Ouest.

■ *Lardons de canard, Delpeyrat, 4,50 €/120 g, en GMS.*

Naturel

■ Assaisonné au sel de Guérande, ce fromage frais et aérien se cuisine très facilement. Et grâce à sa saveur unique, il remplace subtilement la crème fraîche dans une quiche.

■ *Le Fromage Fouetté Madame Loïk, Paysan Breton, 1,60 € les 150 g, dans les GMS.*

Typés

■ Ces palets de fromage de chèvre "spécial cuisson", à dorer 5 min, développent un goût très agréable et restent moelleux. Au naturel, et parfumés au poivre ou au basilic.

■ *6 Palets de Chèvre, Soignon, 2 €, 6 x 25 g, dans les grandes surfaces.*

Léger

■ Avec seulement 4 % de MG, un râpé de jambon à peine fumé pour réaliser des quiches équilibrées et goûteuses. Une saine alternative aux lardons.

■ *Râpé de jambon, Fleury Michon, 1,85 €/2 x 75 g, GMS.*

100 % naturelles

■ Des pâtes réalisées avec des ingrédients naturels comme à la maison : de la farine de blé, de l'eau, du beurre (22 %), du sel et un trait de vinaigre comme conservateur. À utiliser les yeux fermés !

■ *La Pâte feuilletée, sablée ou brisée 100 % naturelle, Marie, 1,70 € les 230 g ; à pizza, 1,95 € les 230 g, grandes et moyennes surfaces.*

Indispensables

■ Tant pour l'œil que le palais, une pizza digne de ce nom ne peut se passer d'olives. Celles-ci sont relevées d'herbes de Provence, et sont tout particulièrement goûteuses.

■ *Olives noires à la grecque, Puget, 2 € le bocal de 314 ml, GMS.*

Pizza au choix

■ Fines ou épaisses, rectangulaires ou rondes, des pâtes pour pizza au bon goût de pain chaud.

■ *Pâtes à pizza, Herta, de 1,60 € les 260 g à 2,50 € les 385 g, dans les GMS.*

À l'ancienne

■ Pour réaliser soi-même sa pâte à pizza, voici une préparation savoureuse et originale à la farine d'épeautre bio. Il suffit d'incorporer un peu d'eau et d'huile d'olive, puis de pétrir avant de laisser reposer.

■ *Préparation pâte à pizza à l'épeautre, Mon Fournil, 2,50 €/380 g, GMS.*

Spécial pizza

■ Très malin, un mélange de trois fromages en tout petits cubes à parsemer sur vos pizzas : mozzarella pour le fondant et le filant, comté et emmental pour le goût.

■ *Idée Pizza, Entremont, 1,50 € les 125 g, en grandes et moyennes surfaces.*

■ Voir carnet d'adresses en fin de numéro

Réalisation : Sylvaine Scelles

Actu commerciales

LES PETITS POTS DE CRÈME AUX ÉCLATS D'AMANDES, LA NOUVELLE TENTATION GOURMANDE DE LA LAITIÈRE

Ce nouveau dessert allie la douceur et l'onctuosité d'une crème au croquant de petits éclats d'amandes. Desserts inimitables, les Petits Pots de Crème sont préparés avec des ingrédients simples, du lait, des œufs et de la crème. Grâce à un savoir-faire unique, ils possèdent une texture à la fois ferme, onctueuse et fondante. Les Petits Pots de Crème aux éclats d'amandes sont proposés en deux parfums : saveur vanille ou chocolat au lait.
Disponible en GMS au prix indicatif de 1,95 € le pack de 4 pots de 100g. chacun.

TOUT SAVOIR SUR LE CHOLESTÉROL AVEC FRUIT D'OR PRO-ACTIV

Fruit d'Or pro-activ et la Nouvelle Société Française d'Athérosclérose organisent en partenariat une campagne nationale de sensibilisation autour du cholestérol et de l'action des stérols végétaux baptisée «Chole'stérols, une minute pour savoir». Du 2 au 14 mai 2011, dans 5 villes de France, des professionnels de santé délivreront des conseils personnalisés autour du cholestérol et du risque cardiovasculaire.
Une occasion de tester ses connaissances, d'estimer gratuitement son taux de cholestérol grâce aux «minutes dépistage», d'apprendre à bien manger avec une diététicienne et de déguster des recettes anticholestérol conçues par un Chef et une nutritionniste. Pour retrouver toutes les informations sur la tournée et télécharger le livret d'information «Tout savoir sur le cholestérol et les stérols végétaux», rendez-vous sur fruitdorproactiv.fr.

DÉCOUVREZ LA NOUVELLE HUILE D'OLIVE PUGET BIO

Fort de son savoir-faire, Puget propose la nouvelle huile d'olive Puget Bio obtenue à partir d'olives cultivées dans le plus grand respect des méthodes d'agriculture biologique. L'huile d'olive est vierge extra, c'est à dire obtenue par pression à froid. Son goût fruité mettra en valeur votre cuisine aussi bien en assaisonnement qu'en cuisson.
Puget Bio est disponible en GMS au prix indicatif de 6,90 € la bouteille de 75cl.

MERZER, UNE GOURMANDISE À SEULEMENT 12 % DE MATIÈRE GRASSE

Le Merzer est un véritable fromage léger. Sa fabrication nécessite un réel savoir-faire qui apporte au fromage son goût unique et gourmand, avec seulement 12 % de matière grasse.
Gourmandes et sans colorant, les tranches légères sont prêtes à être dégustées à tout moment de la journée, aussi bien chaudes que froides.
Un en-cas idéal pour garder la ligne. Elle sont riches en calcium : 2 tranches de Merzer couvrent 40 % des apports journaliers recommandés.
En vente en GMS au prix indicatif de 2,50 € le paquet de 170g. (8 tranches).

CREVETTE ROUGE D'ARGENTINE PESCANOVA

La Crevette Rouge d'Argentine est une crevette sauvage qui est pêchée au large de la Patagonie argentine. C'est une crevette de grosse taille qui se caractérise par sa belle couleur rouge naturelle et son goût sucré. Incroyablement savoureuse, elle est idéale pour toutes les recettes cuisinées au grill, au wok ou à la plancha. Pour une restitution optimale de ses qualités gustatives inutile de trop la cuire. Produit disponible en GMS au prix indicatif de 12,50 € la boîte de 800g.
Points de vente sur pescanova.fr.

L'ATELIER de cuisine

Des conseils malins, de bonnes idées et des astuces de pro pour une cuisine gain de temps et source de plaisir.

Sans surveillance

Un riz parfaitement cuit sans que l'on s'en occupe, c'est possible ? Absolument, avec cet ustensile pratique, rapide et intuitif, le riz est prêt en 8 à 12 min au micro-ondes ! Cuiseur à riz, 25 €, Tupperware.

Coup de jeune

Une salade verte de quelques jours retrouvera vite une grande partie de sa fraîcheur initiale si on ajoute quelques glaçons dans son eau de lavage.

Zut, le miel a cristallisé !

En laissant tremper le pot quelques minutes dans un récipient d'eau bien chaude avant de remuer son contenu, le miel retrouvera une belle consistance. Attention, éviter d'utiliser le four à micro-ondes ou le bain-marie : une température supérieure à 40 °C fait perdre au miel une grande partie de ses qualités nutritives.

Réussite garantie

La mayonnaise

Elle sera inratable si, après avoir mélangé le jaune d'œuf et la moutarde, vous patientez une minute. Ce temps de pause est très important car il permet à la moutarde de "cuire" le jaune d'œuf, et à la mayonnaise de prendre ensuite bien plus aisément. À vous le succès !

La chantilly

Il est quasiment impossible de rater une crème fouettée si on place la crème fraîche, le bol et les fouets durant dix minutes au congélateur avant de battre. On n'oublie pas d'ajouter à la crème une petite pincée de sel fin.

C'est meilleur

L'arôme du café filtre est beaucoup plus développé quand on ajoute quelques grains de sel dans la mouture. Cette précaution ne s'impose pas si l'on dispose d'un adoucisseur d'eau.

À VOTRE GUISE

En préparant son mélange d'huiles à sa manière, pourquoi ne pas y intégrer des herbes aromatiques ? Ensuite, on vaporise juste la quantité souhaitée sur la salade ou dans la poêle. Vaporisateur d'huile à pompe, 100 ml, 24,99 €, site Mathon.

BIEN ASSÉCHÉ

Si l'intérieur d'un placard est un peu humide, on peut remédier à ce problème en y plaçant une soucoupe emplie de sel. Ce dernier absorbera l'excès d'humidité.

Fraîches et à dispo

Les herbes aromatiques comme le basilic, le persil ou la coriandre restent prêtes à l'emploi durant plusieurs mois avec la méthode suivante : lavées, séchées et roulées sous forme de tube dans un film alimentaire, on les place au congélateur. Il suffit ensuite de couper une ou plusieurs rondelles, selon ses besoins.

L'AIL TRANQUILLE

Hyper pratique

L'astuce pour éplucher les gousses d'ail en quelques secondes sans aucune odeur sur les mains ? Il suffit de placer la gousse à l'intérieur du rouleau et de rouler le tout entre les doits. Passe au lave-vaisselle.
Tube à ail en silicone, 6 €, Mastrad.

Toujours prêt !

L'ail reste instantanément disponible si, après avoir pelé les gousses, on les glisse dans un petit bocal, on les recouvre de jus de citron et on réserve le tout au réfrigérateur.

Plus digeste

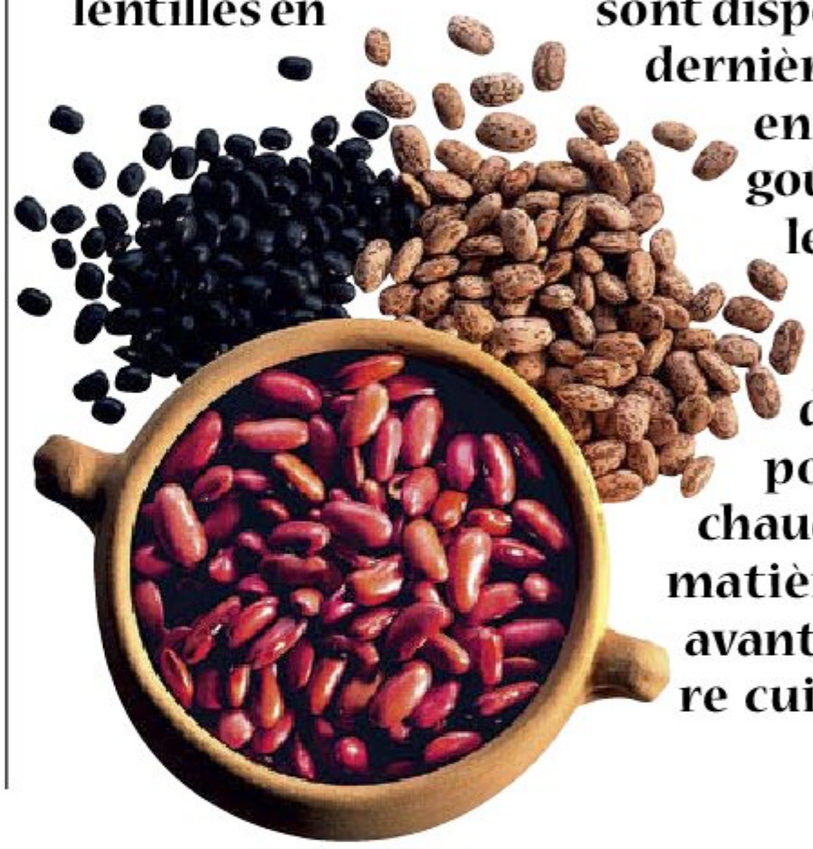
Pour rendre l'ail cru plus facile à digérer, il suffit de laisser séjourner les gousses épluchées quelques minutes dans un récipient d'eau froide avant de les utiliser. Sans oublier d'éliminer le germe, qui donne de l'amertume, évidemment.

Trop fortes ?

L'huile d'olive, l'huile de noix ou l'huile de noisette ont une saveur parfois un peu trop relevée. On peut l'atténuer tout en continuant à en profiter. Il suffit pour cela de les couper avec une huile à goût neutre, par exemple au tournesol, au colza, aux pépins de raisins.

LÉGUMES SECS, TREMPAGE OR NOT TREMPAGE ?

Seuls les haricots secs et les pois chiches nécessitent un trempage à l'eau froide afin d'attendrir leur peau. Les pois cassés et les lentilles en sont dispensés. Ces dernières seront encore plus goûteuses en les passant très brièvement dans une poêle bien chaude, et sans matière grasse, avant de les faire cuire à l'eau.



Crème anglaise sans soucis

D'abord, il faut toujours la tourner avec une spatule en bois ! Pour vérifier la cuisson, on passe un doigt sur le dos de la spatule nappée de crème : cette dernière est bien cuite lorsque la trace reste visible. Si elle disparaît, on prolonge la cuisson sans arrêter de tourner très régulièrement.

Fée du logis

Économique

On emploie moins de produit en vaporisateur quand on le diffuse sur le chiffon plutôt que sur la surface à nettoyer.

Un carrelage brillant

En ajoutant à son nettoyant quelques gouttes de produit de rinçage pour le lave-vaisselle, le carrelage brille plus, surtout les carrelages non poreux.

Sans odeurs

Les odeurs de poubelle diminuent fortement si on place au fond, avant d'y mettre le sac, un peu de litière pour chat.

Belles plantes

Les coquilles d'œufs pilées constituent un engrais pour les plantes d'intérieur.

Partenaire fraîcheur

On chasse une grande partie des mauvaises odeurs du réfrigérateur, de façon tout à fait naturelle, en laissant simplement un citron coupé en deux dans le bac à légumes ou dans la porte.

Réalisation : Philippe Roumegoux

■ Voir carnet d'adresses en fin de numéro

Index

Hors-série mai-juin 2011

Calzones au boudin blanc 18
Clafoutis aubergines-carottes 29
Clafoutis aux abricots 70
Clafoutis aux bananes et kiwis 72
Clafoutis aux cerises 82
Clafoutis aux framboises 71
Clafoutis aux fruits rouges 71
Clafoutis aux groseilles 72
Clafoutis cerises prunes rouges 72
Clafoutis complet au thon 30
Clafoutis courgettes-jambon cru 30
Clafoutis de poulet à la tomate 29
Clafoutis frais au chèvre 28
Clafoutis gouda et deux poivrons 32
Clafoutis jambon cru et piment 32
Clafoutis parmesan-tomates 32
Clafoutis pommes et boudin 32
Clafoutis rhubarbe et framboises 73
Clafoutis roquette et tomates 32
Clafoutis soufflés aux asperges 31
Concombre à la scandinave 56
Croustades de flocons d'avoine aux crevettes thaïes 46
Douceurs sablées aux myrtilles 82
Épinards à l'avocat et lardons 57
Feuilletés au chèvre 49
Feuilletés d'oignons, poire et feta 42
Figues au porto épicé 87
Flammenküche 50
Mesclun méditerranéen 59
Mikado tutti frutti 84
Mini croustades au chorizo 53
Mini feuilletés aux poivrons 52
Mini godets à l'italienne 52
Mini pizzas brebis-roquette 21
Mini pizzas parfum de garrigue 21
Mini pizzas version niçoise 21
Mini tatins rhubarbe et fraises 83
Mini tatins tomates cerises 53
Nage de fruits rouges croustillante 87
Pâte brisée et ses 5 variantes 51
Pâte sablée et ses 5 variantes 88
Petites pizzas aux œufs 18
Petits clafoutis aux framboises 82
Pizza aux cèpes et lardons 16
Pizza aux fruits rouges 69
Pizza aux prunes 67
Pizza briochée aux chocolats 69
Pizza jambon, oignons et œufs 17
Pizza normande 69
Pizza piémontaise et roquette 17
Pizza tomate-jambon-pesto 16
Pizzas aux légumes en salade 15
Pizzas aux nectarines 68
Pizzettes amandines aux pêches 68
Pizzettes comté-serrano 21
Quiche amandine aux myrtilles 77
Quiche aux poivrons et anchois 42
Quiche aux quatre fromages 49
Quiche forestière 50
Quiche fromage frais à la menthe 45
Quiche poireaux-saumon-maïs 49
Quiche poires-magret fumé 45
Quiche poulet-cœurs d'artichauts 47
Salade aux quatre fruits 86
Salade d'artichauts 58
Salade melon-pastèque-pistache 84
Saveur sucrée-salée 20
Taboulé crudités 57
Tarte à la rhubarbe 79
Tarte amandine aux abricots 79
Tarte au citron et framboises 80
Tarte au crottin 49
Tarte aux asperges 46
Tarte aux figues 78
Tarte aux pamplemousses 80
Tarte aux poires et mûres 76
Tarte aux pommes et aux amandes 80
Tarte chocolatée aux poires 76
Tarte chocolat épicé et cerises 78
Tarte feuilletée abricots-pistaches 74
Tarte légère aux fruits d'été 75
Tarte ottomane 44
Tartelettes au lard et courgette 36
Tartelettes aux fraises 77
Tartelettes de légumes et sésame 48
Tartelettes framboises-passion 83
Tartelettes pommes de terre 52
Tartelettes tomates et pistaches 43
Tartine à la napolitaine 19
Tatin aux pêches et aux échalotes 38
Tatin d'aubergines au thon 37
Tatin de fenouil à l'orange 35
Tomates façon "picadillo" 58
Tourte aux figues sèches et agneau 34
Tourte parisienne 39
Tourte provençale 39
Tourtière d'épinards à la feta 36
Verrines orange-chantilly vanillée 85

Notre carnet d'adresses

ADE : 02 54 53 00 00 Adele Shaw : 01 42 60 80 72 Albert de Thiers : 04 73 80 11 52 Ambiances et Styles : 01 41 14 96 19 Appolia : www.appolia.com Aubecq : www.karis.fr Auberge de la Source : 02 31 89 25 02 Auberge des Glazicks : 02 98 81 52 32 Auberge du Vieux Puits : 04 68 44 07 37 Bacardi Mojito Lab : www.mojitolab.com Bougies La Française : www.bougies-la-francaise.com Bosch : 0892 69 80 10 Brandt : 0892 02 88 01 Bras, route de l'Aubrac : 05 65 51 18 20 By Efy : www.alittlemarket.com/boutique/byefy Château de Beaulieu : 03 21 68 88 88 Comtesse du Barry : www.comtessedubarry.com Cuisin'Store : 01 72 10 10 40 Culinarion : www.culinarion.com Dalloyau : www.dalloyau.fr Derrière La Porte : 01 60 82 11 00 Domaine de Bournissac : 04 90 90 25 25 Domaine de Cambelong : 05 65 72 84 77 Domaine de Saint Géry : 05 65 31 82 51 Du Bout du Monde : 03 23 65 63 68 Electrolux : 03 44 62 24 24 Émile Henry : 03 85 25 50 50 Fortunat : 04 72 07 44 04 Geneviève Lethu : 05 46 68 40 00 Gien : 02 38 67 00 05 Habitat : 0800 91 93 55 Hostellerie Le Castellas : 04 66 22 88 88 Ikea : 0825 10 30 00 Il Campionissimo : 01 42 36 40 28 Incidence : 01 44 07 10 11 Italesse : www.italesse.it Jardin d'Ulysse : 04 72 26 59 59 Joseph Joseph : 05 56 42 11 93 Kookit : 04 37 28 35 80 Krups : 08 10 61 10 61 La Carpe : 01 47 42 73 25 La Chaise Longue : www.lachaiselongue.fr La Cuisine de Babeth : www.lacuisinedebabeth.fr La Mare aux Oiseaux : 02 40 88 53 01 La Petite Maison de Cucuron : 04 90 68 21 99 Le Feu Roulant : www.lefeuroulant.fr Lékué : 01 40 13 01 23 Le Torchon à Carreaux : 01 39 76 83 84 Mastrad : 0825 95 96 95 Mathon : 0892 39 11 00 Mobalpa : www.mabalpa.com Musée provençal du costume et du bijou : 04 93 36 91 42 Napkin One : www.boutiquenecouleur.com Naturalia : www.naturalia.fr Normann Copenhagen : www.normann-copenhagen.com Philips : 0805 02 55 10 Potiron : 01 40 15 64 66 Reisenthel : www.reisenthel.fr Restaurant Régis & Jacques Marcon : 04 71 59 93 72 Riviera & Bar : 03 88 18 66 18 Russell Hobbs : www.russellhobbs.fr Sabre : 01 30 09 50 00 Sefama : 04 74 09 40 20 SIA : www.sia-homefashion.com Silit : 03 85 46 85 76 Solac : 05 59 26 64 80 Tools By Aubecq : 02 54 53 00 00 Tupperware : 01 41 39 24 24 Une Auberge en Gascogne : 05 53 47 20 40 Wine & Bar : www.normann-copenhagen.com White & Brown : 03 86 83 64 12 Zyliss : 09 74 50 88 68.

Crédits photo Sucré Salé : p. 32-87/Thys p. couv-32/Lawton p. couv-14-52-57-58/Veigas p. 3-56-59/Flayols p. 12/Bilic p. 18/Bagros p. 21/Bono p. 21-29-36/Fénot p. 21-82/Ryman p. 30/Roulier/Turiot p. 31-66-85/Subiros p. 32/Paquin p. 33/Nurra p. 34-39-45-52-68/Berrué p. 37/Rivière p. 39/Duca p. 51-83/Amiel p. 53-58/Nicoloso p. 69/Riou p. 72(2)/Caste p. 73/Garcia p. 86. Studio X/Stockfood : Zandecki p. couv-72/Brachat p. 3-82/Rua Castilho p. 3-42-66-68-80/Krager/Gross p. 12/Jarry p. 20-28-49./Teubner Foodfoto p. 21/Eising p. 22-69-78/Rank p. 33/Schwarzwald p. 44/Hoersch p. 46-79/Winkelmann p. 49-55-80/Feiler p. 50/Alack p. 50-74-88/Roche p. 52/Cato-Symonds p. 53/Lister p. 57/Hoffmann p. 67/Lanneretonne p. 71-82/Great p. 76/Bender p. 83. RBA : p. couv-43. Planet Syndication : New p. couv-14-16-18/Munns p. 15-36/Morgans p. 49/Briscoe p. 77/Cassidy p. 79. Mondadori Syndication : p. 3(2)-14-16-29-30-35-38-43-48-71-75-76-77-78-81. Getty Images : p. 13. ACP Syndication : Stevens p. 14/Martin p. 17(2)-46-47/Hahn p. 19/Wilmot p. 45/Shaw p. 49-66-70/Muscat p. 66/Homer p. 69/Mortimer p. 84/Urizar p. 85-87/Scott p. 95. P. Louzon : p. 26-27(13). B. Marielle : p. 54-55. Falissard : p. 3-62-63. Prismapix : Sabatier p. 96/Marielle/Gault p. 96/Burfe-Triolo/Artville p. 97(2).

Les services Cuisine Actuelle

Un renseignement sur le magazine ou sur l'abonnement, c'est ici.

Pour s'abonner

France métropolitaine

21,40 € au comptant

Par courrier

Service Abonnements Cuisine Actuelle
62066 Arras Cedex 9

Par téléphone

0826 963 964 (0,15 €/min)

Par Internet

Sur notre site :
www.prismashop.cuisineactuelle.fr

Pour contacter le service lecteurs

Par courrier

Service lecteurs Cuisine Actuelle
13 rue Henri-Barbusse, 92624 Gennevilliers

Par téléphone

France métropolitaine : **01 73 05 67 50**
DOM-TOM et étranger : **(00) 33 01 73 05 67 50**

Par mail

lecteurs@cuisineactuelle.fr

Anciens numéros

Contacter le service abonnements :
adresses, téléphone et Internet ci-contre.

Cuisine Actuelle

Magazine mensuel
édité par
PRISMA PRESSE
13 rue Henri Barbusse, 92230 Gennevilliers
Site Internet : www.cuisineactuelle.fr

Société en nom collectif au capital de 3 000 000 €, d'une durée de 99 ans, ayant pour gérant Gruner + Jahr Communication GmbH. Ses trois principaux associés sont Média Communication SAS, Gruner + Jahr Communication GmbH, France Constanze-Verlag GmbH & Co KG

RÉDACTION
13 rue Henri-Barbusse, 92624 Gennevilliers cedex
Téléphone : 01 73 05 45 45
Télécopie : 01 47 92 65 99

Pour joindre votre correspondant, composez le 01 73 05 suivi du poste de 4 chiffres indiqué après chaque nom.

Directrice éditoriale : Maryse Bonnet
Rédactrice en chef : Anne Gillet (6598)
Rédactrice en chef adjointe : Sophie Janvier (6592)
Directrice artistique : Marion Thérizol (6590)
Secrétariat : Sophie Lassous (6598)
Rédaction : Sophie Cohodes (recettes, 6604) et Isabelle Contrepas (magazine, 6605) chefs de service, Cécile Coulier (6603) chef de rubrique
Secrétariat de rédaction : Joëlle Leproux-Sales, secrétaire générale de rédaction (6593), Jean-Luc Michel (6595), Christine Guérin (6594), Véronique Fève (6596)
Maquette : Michel Poyac (6607) et Carmen Gires-Gresa (6613) chefs de studio, Ymkje Haringsma (6614)
Photo : Sylvie Cornet, chef de service (6587), Nathalie Cohen-Hébert, chef de service missionnée (6521), Carole Cuciniello, secrétaire documentaliste (6585)
Comptabilité : Catherine Villeneuve (4542)
Fabrication : Yann Saunier (6859)
Ont collaboré à ce numéro : M. Abadie, V. Bestel, A. Blin-Gayet, A. Boschet, M. Darmoni, M. Fiess, M.-C. Frédéric, M. Domange, A. Lascève, V. de Lescure, C. Masson, N. Renaud, P. Roumégoux, S. Scelles, R. Sourdeix, H. de Vaublanc, C. Vialard-Ruchon

PUBLICITÉ, MARKETING & DIFFUSION
Directrice exécutive Prisma média : Aurore Domont (6505)
Directrice de groupe client et référent titre : Catherine Maunoury (6466)
Directrice univers grande consommation et régions : Valérie Ronssin (6470)
Directrice univers marketing direct et développement : Véronique Moulin (6411)
Directeur univers luxe-corporate : Thierry Dauré (6449)
Directrice univers grands comptes : Isabelle Decamp (6552)
Directrice univers Web : Violaine di Meglio (6448)
Responsable back office : Céline Baude (6467)

Directeur études et marketing client : Nicolas Cour
Directrice marketing client : Jelka Holler
Directeur commercialisation réseau : Bertrand Houlé
Directeur des ventes : Bruno Recurt

Directeur de la publication : Rolf Heinz
Editrice : Pascale Socquet-Juglard
Directrice marketing : Claire Bernard
Directeur Internet : Martial Viudes

Service abonnements et anciens numéros :
62066 Arras Cedex 9.
Tél. 0811 23 22 21
(prix d'une communication locale)
www.prismashop.cuisineactuelle.fr
Photogravure : Allo Scan
Imprimé en Allemagne :
Prinovis Itzehoe, am Vossbarg, 25524 Itzehoe
Distribution : Presstalis
ISSN : 09893091. Commission paritaire : n° 0114 K 84150
Création janvier 1991

© 2011 Prisma Presse

Dépôt légal : mai 2011

La rédaction n'est pas responsable de la perte ou de la détérioration des textes ou photos qui lui sont adressés pour appréciation. La reproduction, même partielle, de tout matériel publié dans le magazine est interdite.

OJD PRESSE PAYANTE 2008

Notre publication adhère à ARPP autorité de régulation professionnelle de la publicité. Et s'engage à suivre ses Recommandations en faveur d'une publicité loyale et respectueuse du public. 11 rue Saint-Florentin 75008 Paris

Audience mesurée par AUDIPRESSE

Cuisine Actuelle
HORS-SÉRIE

Dans votre prochain hors-série

Cakes, salades, grillades…

100 recettes gourmandes
pour partager l'été !

© Marielle / Sucré Salé

Le meilleur de la cuisine

En kiosque dès le 27 juin

Cuisine Actuelle hors-série.
Un numéro tous les 2 mois : collectionnez-les !

Béghin Say®
un peu de sucre, beaucoup d'idées

Le seul morceau au sucre avec des extraits de plantes de Stévia

L'alliance du plaisir et du bien-être

Le **croquant** d'un petit morceau au sucre blanc ou au sucre roux de canne avec des extraits de plantes de Stévia **sans calorie** d'origine **naturelle**. Un morceau deux fois plus petit qu'un morceau de sucre habituel, pour le même **pouvoir sucrant.**

OFFRE DÉCOUVERTE

0,50€ de réduction immédiate

sur l'achat d'un produit Ligne aux extraits de plantes de Stévia

N°SOGEC 0006447264

Offre valable jusqu'au 31/12/2011 en France Métropolitaine et Corse à valoir sur l'achat d'un produit Ligne aux extraits de plantes de Stévia. Réduction immédiate de 0,50 € effectuée sur présentation de ce bon de réduction en caisse. Un seul bon par achat. Ce bon ne peut être échangé contre des espèces. L'utilisation de ce bon pour tout autre achat que le produit mentionné donnera lieu à des poursuites. Reproduction interdite. Tereos Sucres - RCS B 388 255 853

Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour. www.mangerbouger.fr

Tereos Sucres - RCS B 388 255 853 - Conception : nouveau sud